



こんだてひょう(小学校)



香取市学校給食センター

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名		主な材料とその働き			栄 養 価		
				副 食	(黄) エネルギーに なる	(赤) 体をつくる	(緑) 体の調子を 整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	
地産地消献立「千葉を味わおう」①				●11月は「ちばの食育月間」です。千葉県は温暖な気候のため、農業、漁業、畜産業が盛んに行われているため食材に恵まれた県です。今月は地産地消献立を2回計画しました。今日は、主食からデザートまで千葉県でとれるおいしい食材を詰め込みましたので、感謝しておいしくいただきます！							
4	火	ごはん	○	すいごうどりのチーズやき ちばのめぐみまんてんじる *おこめのムース れんこんサラダ	こめ しょうじょう じゃがいも さとう ドレッシング ごま みずあめ こめこ	ぎゅうにゅう とりこ チーズ ぶたにく とうふ みそ ハム とうにゅう	にんじん こまつな キャベツ れんこん マッシュルーム コーン きゅうり ラフランス	673	32.7	2.3	
5	水	*こくとうしよくパン	○	アンサンブルエッグ マカロニクリームに ほうれんそうソテー	パン こくとう あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン とりこ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれんそう	671	27.0	2.6	
6	木	ごはん	○	あげぎょうざ② マーボどうふ チョレギサラダ	こめ ごまあぶら さとう こむぎこ でんぶん ごま ドレッシング あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ながねぎ きゅうり にんにく しょうが にら しいたけ たけのこ	696	25.0	3.0	
世界を味わおう献立「タイ」				●ガバオライス:タイで人気の家庭料理です。肉や野菜をパジルと一緒に炒め、ナンプラーで味つけをした「ガバオライスの具」と、まるオムレツをごはんにのせて食べます。 ●まるオムレツ:たまごの加工品で、加熱しても卵黄臭のソースはかたまりません。破けやすいので、やさしく配膳してください。							
7	金	ごはん	○	まるオムレツ エスニックスープ ガバオライスのぐ *レモンソーダゼリー	こめ あぶら でんぶん みずあめ はるさめ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう たまご スキムミルク とりこ ぶたにく	はくさい みずな たまねぎ あかピーマン ピーマン パジル レモン りんご	657	28.5	3.3	
10	月	ごはん	○	さわらたつたあげ とんじる きりぼしだいこんのパワーアップに	こめ でんぶん あぶら さといも さとう くるみ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにく	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ きりぼしだいこん	651	28.0	2.3	
11	火	ごはん	○	にらまんじゅう たまごとコーンのちゅうかスープ あつあげピリツといため	こめ こむぎこ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン たまご あつあげ	キャベツ たまねぎ ながねぎ コーン にら チンゲンサイ にんにく しょうが にんじん	700	29.6	2.5	
12	水	*ココアパン	○	キッシュふう こかぶのシチュー えだまめサラダ	パン じゃがいも あぶら ドレッシング ココア	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン	かぼちゃ にんじん かぶ かぶのは たまねぎ えだまめ マッシュルーム キャベツ	672	24.4	2.8	
13	木	ごはん	● ココア	ししゃもてつごまフライ ごじる ひじきのサラダ	こめ ごま こむぎこ パンこ あぶら さといも さとう ココア	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ だいず みそ とうにゅう ひじき	にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ コーン えだまめ カリフラワー ブロッコリー	625	22.9	2.0	
14	金	ごはん	○	やさしいコロッケ さわにわん *なつとう はなやさいのピーナッツあえ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ らっかせい あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく くわいかめ なつとう	にんじん グリンピース コーン たまねぎ ごぼう もやし だいこん えのきだけ ブロッコリー カリフラワー	662	26.6	2.6	
17	月	ごはん	○	シルバーレモンふうみやき のっぺいじる *ちばにんじんゼリー ひじきのいりどうふ	こめ さとう でんぶん じゃがいも あぶら マヨネーズ パンこ ゼリー	ぎゅうにゅう シルバー とりこ ひじき あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん みかん ながねぎ えだまめ パセリ レモン	613	27.3	2.6	
18	火	ごはん	○	あじフライ かとりのぐだくさんじる マヨおひたし (チーズ)	こめ パンこ さとう こむぎこ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう あじ とりこ たまご かつおぶし チーズ たまご	キャベツ にんじん だいこん こまつな マッシュルーム もやし ほうれんそう	651	31.9	2.4	
地産地消献立「千葉を味わおう」②				●香取市が誇る生産量日本一のマッシュルームが入った「グラタン」、千葉県産食材の旨みを引き出し、体の中から温めてくれる「千葉ポトフ」や、かぶやかぼちゃが入った「根菜のラタトゥイユ」です。 千葉県産の豊かな恵みに感謝しておいしくいただきます！							
19	水	*さつまいもパン	○	かとりマッシュルームいりグラタン ちばポトフ こんさいのラタトゥイユ	パン さつまいも バター マカロニ さとう こむぎこ じゃがいも パンこ オリブオイル	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク とりこ ベーコン ウインナー	たまねぎ にんじん かぶ マッシュルーム かぶのは だいこん キャベツ れんこん パセリ にんにく かぼちゃ トマト パジル	636	24.6	2.6	
20	木	ごはん	○	かぼちゃひきにくフライ かきたまじる ごもくに	こめ パンこ あぶら こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご とりこ さつまあげ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう たけのこ えだまめ	640	26.1	2.5	
世界を味わおう献立「中国」				●ユースリーチを漢字で書くと「油淋鶏」、油→料理油、淋→注ぐ、かける。鶏→鶏肉と言ったことからきていて、鶏肉に油をかけた料理です。今回は別な長ねぎがたっぷり入った甘酢だれをかけたました。 ●フンタンスープを漢字で書くと「雲吞スープ」、フンタンが雲のように浮いて見えることから「雲を呑む」と書いて雲吞スープと名付けられたそうです。フンタンは古くから中国でよく食べられている食材です。 ●パンサンスーを漢字で書くと「伴三絲」、伴→和える、三→数字の3、絲→糸のように細く切ることという意味で、千切りにした3種類の具材の和え物です。 今回は給食用にアレンジして、春雨、ハム、きゅうり、もやしが入った中華風の酢の物にしました。							
21	金	ごはん	○	ユースリーチ② みそフンタンスープ パンサンスー	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら フンタン はるさめ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく みそ ハム	ながねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな コーン はくさい もやし きゅうり	656	28.4	3.0	
25	火	ごはん	○	チーズかまぼこ さつまじる にんじんしりしり	こめ でんぶん さとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう たら いとよりだい チーズ たまご とりこ みそ とうふ ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう こまつな にら ながねぎ	625	28.9	2.8	
26	水	*こめこパン	○	えびフライ クリームポタージュ ポテトとツナのサラダ (マヨネーズハーフ)	パン こめこ パンこ こむぎこ でんぶん あぶら マカロニ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう えび とりこ ツナ スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり	681	31.5	2.2	
27	木	ごはん	○	とろとろキーマカレー カラフルサラダ (フレンチドレッシング) *カルてつヨーグルト	こめ あぶら カレーウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ こなチーズ スキムミルク ヨーグルト	にんにく しょうが コーン たまねぎ にんじん いんげん ブロッコリー カリフラワー きゅうり	707	27.2	2.4	
28	金	ごはん	○	いりたまご あじつみれとうふのみそしる とりそぼろ	こめ あぶら さとう でんぶん パンこ ごま	ぎゅうにゅう たまご とうふ みそ あじ たら とりこ	にんじん だいこん しょうが こまつな たまねぎ しょうが えだまめ しいたけ	690	33.9	2.8	

★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。＊は学校直送品です。

★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。

★魚には骨があります。注意して食べましょう。

★11月分の給食費の引き落としは12月1日（月）です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。

今月の平均	661	28.0	2.5
児童8～9歳の 基準値	650	21.1～ 32.5	2未満