



給食予定献立表



日	曜日	こんだて名		あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
				おもに血や肉となり 体を作るものになる	おもに体の調子を整え 病気をしないようにする	おもにエネルギーになり 体を動かすものになる	調味料類				
2	月	ごはん だいずとひじきのつくだに じゃがいものそぼろに みそしる おうとうかん ぎゅうにゅう	はし	だいず ひじき ぶたにく あぶらあげ わかめ あ かみそ しろみそ ぎゅ うにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく さやいん げん キャベツ ぶなしめじ ももかん	こめ しちぶつきまい でんぶ ん あぶら さんおんとう ごま じゃがいも サラダあぶら	しょうゆ さけ みりん かつ おぶし	613	21.1	14.9	1.8
4	水	ごはん ししゃものごまあげ だいこんときゅうりのサラダ とうふとぶたにくのチゲ ぎゅうにゅう	はし スプーン	ししゃも とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	きゅうり だいこん にんじん キムチ ご ぼう ながねぎ たけのこ くらげ にんにく しょうが	こめ しちぶつきまい こむぎ こ ごま あぶら さとう ごま あぶら サラダあぶら さんお んとう でんぶん	しょうゆ すしお さけ コ チュジャン テンメンジャン みりん かつおぶし	612	24.9	21.8	1.5
5	木	なめし さけのちゃんちゃんやき みそしる キャラメルアーモンド ぎゅうにゅう	はし	ぎんざけ しろみそ あ ぶらあげ わかめ あか みそ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ コーン	しちぶつきまい ごま サラダ あぶら さんおんとう パター じゃがいも アーモンド グラ ニューとう	なめしのもと さけ しょうゆ みりん かつおぶし	657	26.8	24.4	2.6
6	金	ナポリタン シナモンチョコロール やさいスープ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	フォーク スプーン	ベーコン あかみそ ス キムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく キャベツ ほうれんそ う オレンジ	スパゲッティ サラダあぶら さとう こむぎこ こめこ パター グラニューとう スプレーチョコ ロール	ケチャップ しお こしょう し ろワイン パセリ イースト シナモン とりスープ うすく ちしょうゆ	589	20.1	16.0	2.5
9	月	ごはん ホイコーロー たまごスープ カルピスゼリー ぎゅうにゅう	はし スプーン	ぶたにく なまあげ あ かみそ たまご わかめ カルピス かんてん ゼ ラチン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ ながねぎ にんじん たけのこ ピーマン あかピー マン キピーマン きくらげ みかんかん	こめ しちぶつきまい サラダ あぶら さとう でんぶん ごま あぶら ごま	しょうゆ さけ テンメンジャン トウバンジャン とりスープ うすくちしょうゆ しお こしょ う	608	25.2	17.9	2.0
10	火	ツイストパン かぼちゃのシチュー だいずとごぼうのパリパリサラダ りんご ぎゅうにゅう	スプーン	とりにく ぎゅうにゅう はなまめ だいず あお のり	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム コーン キャベツ きゅう り ごぼう りんご	はいがパン パター じゃがい も コーンスターチ サラダあ ぶら さとう でんぶん	しろワイン しお こしょう と りスープ す	604	21.1	18.4	2.0
11	水	ごはん ガーリックあじフライ のりずあえ さつまいもじる ぎゅうにゅう	はし	あじ とうにゅう のり ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	おろしにんにく もやし こまつな にんじ ん だいこん ながねぎ あおねぎ	こめ しちぶつきまい こむぎ こ パンこ あぶら ごま さつ まいも	さけ すししょうゆ かつおぶ し	585	25.0	16.3	1.7
12	木	はいがパン とうふのミートソースグラタン じゃこいりかいそうサラダ ポテトスープ ぎゅうにゅう	スプーン	とうふ ぶたにく だいず はなまめ チーズ かい そうミックス ちりめん じゃこ ベーコン ぎゅ うにゅう	たまねぎ にんじん トマト トマトジュ ース キャベツ きゅうり コーン	はいがパン サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃが いも	しお こしょう ケチャップ パ ブリカ ナツメグ ウスター ソース あかワイン デミグラ ソース ハヤシルウ す しょうゆ パセリ とりスープ	665	30.7	25.4	3.4
13	金	はなやかごはん ほっけのしおやき じゃがいものきんぴら みそしる こくとうまんじゅう ぎゅうにゅう	はし	ほっけひらき ぶたにく あぶらあげ しろみそ あかみそ こしあん ぎゅうにゅう	れんこん にんじん こんにやく えだまめ たまねぎ きりぼしだいこん あおねぎ	しちぶつきまい ごしきはなむ すび ごま じゃがいも サラダ あぶら ごまあぶら さんおん とう くらさとう こむぎこ	しょうゆ さけ みりん かつ おぶし じゅうそう	636	26.7	16.8	2.4
16	月	ごはん きびなごのかりかりフライ ごまきゅうり とうふのちゅうかに ようなしかん ぎゅうにゅう	はし スプーン	きびなごかりかりフライ とうふ ぶたにく えび ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ にんにく しょう が ながねぎ ようなしかん	こめ しちぶつきまい あぶら さとう ごま サラダあぶら さん おんとう でんぶん ごまあ ぶら	しょうゆ すすくちしょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう とりスープ	626	27.0	18.5	1.4
17	火	こくとうパン シイラのハーブやき さつまいものフレンチサラダ ミネストローネスープ ぎゅうにゅう	フォーク スプーン	シイラ とうにゅう ベー コン あさり ぎゅうにゅう	レモンかじゅう にんじん きゅうり たま ねぎ キャベツ セロリー マッシュルー ム トマト トマトジュース パセリ	こくとうパン こむぎこ パンこ オリブ油 さつまいも サラ ダあぶら さとう マカロニ コーンスターチ パター	しお こしょう しろワイン バ ジル すとりスープ ケ チャップ	612	26.8	18.1	2.0
18	水	ケチャップライス ハニーマスタードチキン パンプキンポタージュ かき ぎゅうにゅう	フォーク スプーン	ハム とりにく ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム え だまめ かぼちゃ かき	しちぶつきまい パター はち みつ じゃがいも コーンス ターチ	ケチャップ しょうゆ こしょう しお マスタード とりスープ	608	27.1	17.1	1.6
19	木	ごはん さんまのおろしかけ からしあえ とんじる ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	はし スプーン	さんま ぶたにく あか みそ しろみそ かんて ん ぎゅうにゅう	だいこん こまつな キャベツ にんじん もやし ごぼう こんにやく ながねぎ ぶ どうジュース ぶどうかん	こめ しちぶつきまい きびざ さとう サラダあぶら じゃ がいも みずあめ	しお しょうゆ うすくちしょう ゆ みりん マスタード かつ おぶし	602	21.4	18.7	2.4
20	金	あんかけやきそば あべかわいも ちゅうかコーンスープ ぎゅうにゅう	はし スプーン	ぶたにく ウインナー あさり きなこ ハム ぎゅうにゅう	キピーマン あかキピーマン にんじん た けのこ はくさい チンゲンサイ ながね ぎ ほししいたけ きくらげ ヤングコー ん しょうが にんにく たまねぎ コーン ク リームコーン あおねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら サ ラダあぶら でんぶん さつま いも あぶら さんおんとう は るさめ	とりスープ さけ しお こしょ う うすくちしょうゆ オイス ターソース	579	19.7	18.6	2.3
24	火	ごはん さばのみそに かんぴょうのごますあえ あきのすましる ぎゅうにゅう	はし	さば あかみそ かまぼ こ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ かんぴょう こまつな もやし にんじん えのきたけ	こめ しちぶつきまい さんお んとう ごま きびざさとう ごま あぶら さとう	さけ みりん しょうゆ す かつ おぶし こんぶ しお うす くちしょうゆ	625	24.1	24.7	2.7
25	水	プルコギどん トックとたまごのスープ メープルカシューナッツ ぎゅうにゅう	スプーン	ぶたにく ハム たまご きなこ ぎゅうにゅう	ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ くらげ あおねぎ しょうが	しちぶつきまい さとう ごまあ ぶら トック でんぶん カ シューナッツ メープルシロ ップ	しょうゆ さけ みりん こしょ う とりスープ しお	630	25.3	19.3	2.1
26	木	ハムとチーズのホイールサンドパン ひたしあおめ やさいのスープに みかん ぎゅうにゅう	スプーン	ハム チーズ あおだい ず ひじき とりにく ウ インナー ぎゅうにゅう	にんじん かぶ キャベツ たまねぎ さ やいんげん みかん	はいがパン さとう サラダあ ぶら じゃがいも	す しょうゆ しろワイン しお こしょう とりスープ	659	29.6	24.7	3.1
27	金	わかめごはん いかのかりんとうあげ じゃこごまサラダ みそしる はくとうかん ぎゅうにゅう	はし	わかめ いか ちりめん じゃこ ぶたにく あぶら あげ しろみそ あかみ そ ぎゅうにゅう	きゅうり プロコリー にんじん キャベ ツ こんにやく あおねぎ ももかん	しちぶつきまい ごま でんぶ ん あぶら さんおんとう さ とう さといも	しょうゆ みりん かつおぶし	622	27.4	16.9	3.0
30	月	おやこどんぶり どさんこじる りんご ぎゅうにゅう	はし スプーン	とりにく たまご ぶたに く とうふ しろみそ あ かみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しらたき あおねぎ コーン ながねぎ りんご	しちぶつきまい サラダあぶら さんおんとう じゃがいも パ ター	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし	611	25.2	17.0	1.9

今月の目標 しょくじ まも しょつき も かた も かた
食事のマナーを守ろう(食器の持ち方・はしの持ち方)

中学年平均 618 25.0 19.2 2.2

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。 ※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%



11月は千葉県ちばけんの全校の給食で、千葉県ちばけんでとれた新鮮しんせんでおいしい食べ物たものつかを使う取り組みとくをします。

根木内小ねぎうちしょうでは11月11日が地産地消ちさんちしょうメニューです。

