



11月献立予定表



(中学生用)

令和3年 NOVEMBER

八街市学校給食センター

日にち	曜日	主食	箸の日	牛乳	副食	主な材料と働き						エネルギー	
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質	脂質
						1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・芋類	6群 油脂	食塩相当量	
1	月	ごはん	☆	○	ちくわの磯辺揚げ 里芋のそぼろ煮 もやしとコーンのゆで野菜	ちくわ 大豆 鶏肉 厚揚げ うずら卵	牛乳 あおさ	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ もやし コーン	米 小麦粉 里芋 砂糖	油	750 kcal 29.5 g 17.7 g 2.5 g	
2	火	シュガー 揚げパン		○	肉団子の甘酢あん 野菜スープ ピーチゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ	パン グラニュー糖 砂糖	油	700 kcal 22.4 g 24.5 g 2.6 g	
* 八街中学校 2年4組 藤田陽菜さんが考えた 献立 *						ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 海藻	ほうれん草 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン 小麦粉 砂糖	バター 生クリーム ごま油 油	720 kcal 26.1 g 29.4 g 3.3 g	
4	木	ソフトフランス		○	ほうれん草グラタン コーンスープ 海藻サラダ								
5	金	ごはん	☆	○	マーボー豆腐 もやしのナムル 紫芋もち	豆腐 豚肉 大豆	牛乳	人参 にら 小松菜	にんにく 生姜 椎茸 玉ねぎ もやし 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも もち粉 澱粉 紫芋	油 ごま ごま油	795 kcal 26.4 g 22.5 g 2.4 g	
* いい菌の日 献立 *						卵 鶏肉 あじ たら 豚肉 さつまいも揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 みつば 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 ごぼう 大根	米 砂糖	油 ごま ごま油	704 kcal 29.4 g 18.7 g 2.9 g	
8	月	ごはん	☆	○	親子焼き つみれ汁 茎わかめきんぴら								
9	火	ペネ・ ミートソース		○	ごぼうサラダ ミルクドーナツ ヨーグルトレーズン	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ セロリ マッシュルーム ごぼう きゅうり もやし レーズン	ペネ ドーナツ 砂糖	油 ごま ごま油 マヨネーズ	703 kcal 24.2 g 31.8 g 2.7 g	
10	水	麦ごはん		○	豆腐ナゲット ポークカレー フルーツ杏仁	豆腐 たら 豚肉	牛乳 チーズ スキムミルク	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 パイン みかん	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油	787 kcal 22.3 g 21.1 g 2.2 g	
11	木	ごはん	☆	○	さつまいものかき揚げ もみじふ入りすまし汁 大豆の磯煮	オキアミ 豆腐 鶏肉 大豆 さつまいも揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 みつば 小松菜	玉ねぎ 椎茸	米 生ふ さつまいも 小麦粉 砂糖	油	703 kcal 25.8 g 17.7 g 2.4 g	
* やちまた教育の日 八街中学校 2年1組 武藤瑞己さんが考えた 献立 *						卵 鶏肉 大豆 ウインナー	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ 白菜 キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃが芋	マーガリン 油	700 kcal 24.2 g 31.7 g 2.7 g	
12	金	コッペパン (マーガリン)		○	オムレツ ポトフ コールスローサラダ								
15	月	ごはん	☆	○	魚野菜ステーキ わかめスープ プルコギ	たら 鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ ピーマン	コーン 枝豆 長ねぎ メンマ にんにく 生姜 玉ねぎ	米 砂糖	油 ごま油 ごま	710 kcal 28.3 g 17.3 g 2.3 g	
16	火	煮込みうどん	☆	○	多菜包子(2コ) 大学芋(2コ) ミックスナッツ	鶏肉 オキアミなると 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 生姜	うどん 小麦粉 さつまいも 砂糖	油 ピーナツ ごま アーモンド カシューナッツ ジャイアントコーン	703 kcal 26.6 g 34.4 g 2.5 g	
17	水	麦ごはん	☆	○	インド煮 大根サラダ 豆乳ブラマンジェ	豚肉 さつまいも揚げ うずら卵 豆乳	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 大根 きゅうり	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	761 kcal 23.9 g 20.8 g 2.2 g	
18	木	テーブルロール		○	パンプキンアンサンブルエッグ クリームシチュー グリーンサラダ	卵 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ スキムミルク	かぼちゃ 人参 ブロッコリー チンゲンサイ	玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋	油	752 kcal 29.6 g 28.1 g 3.2 g	
* 千産千消デー *						いわし 豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 大根 長ねぎ	米 揚げ玉 パン粉 砂糖	油 落花生	701 kcal 23.4 g 20.9 g 1.7 g	
19	金	ごはん	☆	○	いわし揚げ玉フライ 落花汁 千葉にんじんゼリー								
22	月	ごはん	☆	○	しゅうまい 豆腐の中華煮 フルーツカクテル	鶏肉 たら 豆腐 豚肉 あさり	牛乳	人参 絹さや	玉ねぎ 筍 白菜 椎茸 にんにく 生姜 パイン みかん	米 小麦粉 澱粉 砂糖	ごま油	744 kcal 25.8 g 19.5 g 1.8 g	
* 和食の日 教育実習生 土山実華さんが考えた 献立 *						さば 豚肉 ベーコン	牛乳 ひじき	人参 チンゲンサイ	生姜 ごぼう 大根 椎茸 コーン 枝豆 キャベツ	米 砂糖 さつまいも	マヨネーズ	788 kcal 28.7 g 25.1 g 2.6 g	
24	水	ごはん	☆	○	さば生姜醤油煮 さつまいも汁 ひじきサラダ								
25	木	コッペパン (ブルーベリージャム)		○	豚肉のトマト煮込み ゆでいんげん ラ・フランスゼリー	豚肉	牛乳	人参 小松菜 トマト いんげん	えのきたけ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく コーン	パン 砂糖 じゃが芋	生クリーム 油 ごま	725 kcal 24.7 g 23.8 g 2.6 g	
26	金	麦ごはん	☆	○	厚焼玉子 大根のオイスターソース煮 みかん	卵 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ	にんにく 生姜 大根 きくらげ みかん	米 麦 砂糖	油	701 kcal 26.5 g 17.0 g 1.5 g	
* 八街中学校 2年4組 青山琉莉さんが考えた 献立 *						鶏肉 豚肉	牛乳 スキムミルク	パセリ 人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー リンギ にんにく グリーンピース しめじ レモン果汁	米 じゃが芋 砂糖	油 生クリーム	804 kcal 28.8 g 25.9 g 3.2 g	
29	月	ごはん		○	ミニハーブチキン(2コ) ハヤシライス ブロッコリーとカリフラワー								
30	火	食パン		○	キャベツメンチ イタリアンスープ 青菜のソテー	鶏肉 卵 豚肉 ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 小松菜 チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ	パン	油	755 kcal 30.5 g 36.8 g 3.2 g	

* 11月分 給食費の口座振替日は 12月27日(月) です *

学校給食摂取基準 生徒(12~14歳) エネルギー 830kcal
たんぱく質 27.0~41.5g
脂質 18.4~27.7g
食塩相当量 2.5g未満

※給食費は、全額が食材料費に充てられています。納め忘れのないようご協力をお願いいたします。
※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
※ は、ごはん、パン、牛乳以外で、業者より直接学校へ配送されるものです。千葉県PRマスコットキャラクター チーパくん

* 11月19日は千産千消デー *
地元の食材がたくさん登場します!