

11月の給食予定表

令和4年(中学校用)

銚子市学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料名						栄養価
			血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		働く力になるもの		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
			肉 魚 卵 大豆製品	乳 海藻 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米 パン めん 砂糖 いも類	油脂類	脂質(g)
1	火	白飯 牛乳 マーボー豆腐 海鮮焼売② 杏仁フルーツ	豚肉 豆腐 みそ えび すりみ 大豆	牛乳	人参 にら	にんにく しょうが 玉葱 長葱 しいたけ たけのこ もも みかん パイン	米 砂糖 ゼリー 澱粉 杏仁豆腐 焼売の皮	油 ごま油	872 27.5 22.8
2	水	白飯 牛乳 白菜とベーコンのみそ汁 あじ磯辺フライ(パックスソース) 肉じゃが	ベーコン みそ あじ 豚肉	牛乳 青のり	人参 小松菜 いんげん	白菜 もやし えのきたけ 玉葱 しらたき	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	油	828 29.9 23.7
3	木	文化の日							
4	金	白飯 牛乳 ピリ辛豚汁 はんぺんチーズフライ(パックスソース) 手作りひじきふりかけ	豚肉 油揚げ みそ はんぺん 豆腐 かつおぶし	牛乳 チーズ ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう 長葱 こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 ごま	858 30.5 27.7
7	月	白飯 牛乳 ポークカレー ごぼうサラダ アセロラミルクゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	にんにく 玉葱 ごぼう キャベツ きゅうり ひよこ豆	米 ゼリー じゃが芋	油 ごま ドレッシング ルウ バター	895 24.2 27.6
8	火	白飯 牛乳 切干大根のみそ汁 鮭のなかおちカツ(パックスソース) 秋野菜のベーコンきんぴら	豚肉 みそ さけ ベーコン	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	長葱 切干大根 れん根 エリンギ マッシュルーム こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 マヨネーズ ごま	855 29.5 27.8
9	水	茹で中華麺 牛乳 みそラーメンスープ 春巻き 豆乳プリン	豚肉 なると みそ	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 玉葱 たけのこ キャベツ もやし 長葱 どうもろこし	麵 春雨 プリン 春巻きの皮	油	846 31.7 26.6
10	木	さつま芋パン 牛乳 コーンポタージュ ミートボール② キャベツステーキ	鶏肉 ミートボール ウインナー	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ ピーマン	玉葱 どうもろこし キャベツ	パン さつま芋	油 ルウ	813 31.6 27.9
11	金	白飯 牛乳 鶏肉とキャベツのみそ汁 さば竜田揚げ ブロッコリーおほかマヨ風味和え	鶏肉 さば みそ かつおぶし	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ 長葱 もやし	米 澱粉	油 ごま油 ドレッシング	869 33.0 34.7
14	月	白飯 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉のマリネ 春雨入り野菜炒め	豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ピーマン	長葱 玉葱 レモン果汁 キャベツ しょうが もやし	米 澱粉 春雨 砂糖	油 ごま油	856 35.6 26.1
15	火	白飯 牛乳 秋のみのりのけんちん汁 シルバー味噌焼き のり和え 納豆	厚揚げ みそ シルバー 油揚げ 納豆	牛乳 のり	人参 小松菜	マッシュルーム 大根 長葱 れん根 もやし こんにゃく キャベツ ごぼう	米 さつま芋	油	830 39.7 22.8
16	水	白飯 牛乳 具だくさんみそ汁 和風メンチカツ 豚肉と昆布の炒め煮	鶏肉 油揚げ みそ 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布 ひじき	人参 小松菜 いんげん	長葱 こんにゃく 玉葱	米 里芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油	848 29.0 25.7
17	木	テーブルロールパン 牛乳 ほうれん草とベーコンのスープ エビカツ(パックスソース) ピーンズツナサラダ ヨーグルト	ベーコン えび すりみ ツナ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参	玉葱 しめじ きゅうり どうもろこし キャベツ ひよこ豆 いんげん豆	パン 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	811 33.8 32.2
18	金	白飯 牛乳 もずく入りかき玉汁 さばのみそ煮 じゃが芋のそぼろ煮 りんご	卵 なると さば みそ 豚肉	牛乳 もずく	人参 いんげん	えのきたけ りんご 長葱	米 澱粉 じゃが芋 砂糖	油	860 34.8 24.8
21	月	白飯 牛乳 大根のみそ汁 ハンバーグ照り焼きソース いんげんごま炒め (ひじきのり・プチみかんゼリー)	厚揚げ みそ 鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき のり	小松菜 人参 いんげん	大根 玉葱 えのきたけ	米 砂糖 ゼリー 澱粉	油 ごま	818 29.9 23.8
22	火	白飯 牛乳 えのきと鶏肉のスープ カレー竜田揚げ 明太ポテトサラダ	鶏肉 明太子 カレー	牛乳	人参 チンゲン菜	長葱 えのきたけ きゅうり キャベツ	米 じゃが芋 澱粉 春雨	油 ごま油 ドレッシング	836 30.3 26.5
23	水	勤労感謝の日							
24	木	食パン 牛乳 カレーシチュー ホタテ風味フライ② ブロッコリーとコーンのサラダ(いちごジャム)	豚肉 すりみ 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 玉葱 きゅうり どうもろこし	パン じゃが芋 ジャム 小麦粉 パン粉	油 ルウ バター ドレッシング	877 31.7 34.7
25	金	白飯 牛乳 旭ゆう学豚汁 あっぴいバーグ シャキシャキれん根きんぴら 千葉県産お米のムース	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき	人参 赤ピーマン	れん根 かぶ 長葱 こんにゃく 枝豆	米 砂糖 トック ムース	油 ごま油 ごま	880 31.5 23.6
28	月	白飯 牛乳 ハッシュドポーク 豆腐ナゲット② パイン	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	トマト 人参	にんにく 玉葱 マッシュルーム ひよこ豆 パイン	米 じゃが芋 澱粉 砂糖	油 ルウ	836 24.5 25.8
29	火	白飯 牛乳 なめこ汁 とんかつ パンプキンサラダ (味付きおほかマヨソース)	豚肉 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ チーズ	糸三つ葉 かぼちゃ	なめこ 長葱 キャベツ きゅうり	米 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	807 29.5 24.3
30	水	白飯 牛乳 いわしのココロうまスープ 松風焼き じゃが芋のカレー煮 白ごまプリン	いわしつみれ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	えのきたけ キャベツ しょうが にんにく 玉葱	米 じゃが芋 砂糖 プリン	油 ごま	801 31.3 17.9
☆都合により、献立内容を変更することがあります。 ☆17日(木)のヨーグルトは、業者より直接配送・容器回収になります。								エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	844 30.9 26.3 2.9
☆★25日は「第6回和食給食レシピコンテスト」の大賞作品を提供する「東総まんきつ給食」です！ 東総のめぐみがたっぷりつまった給食を、しっかり味わって食べましょう！ 今後は銚子市のこどもたちの入賞作品を提供予定です。お楽しみに♪								エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	830 35.3 23.1 2.5

1ヶ月の平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	844 30.9 26.3 2.9
中学生の1食あたり栄養基準量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	830 35.3 23.1 2.5