

11月 献立予定表

●今月の目標 よく噛んで 食べよう●

令和6年

栄町学校給食センター【中学校】

日	曜	主食	はしの日	牛乳	おかず 今月はかみかみメニューに★をつけました。	デザート その他	主な材料とはたらき						たんぱく質 (g)	脂質 (g)		
							主1体の組織をつくる		主1体の調子を整える		主にエネルギーになる				(kcal)	(g)
							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・いも 砂糖	6群 油脂				
1	金	麦ごはん	〇	〇	★さつまいものかきあげ ほうれん草の胡麻和え ★おでん	天つゆ	ちくわ エビ団子 揚げポール はんぺん	牛乳 昆布	ほうれん草 人参	もやし キャベツ 大根 こんにゃく	米 大麦 小麦粉 里芋 さつまいも 砂糖	ごま	773	20.9		
5	火	ごはん	〇	〇	★鶏肉の柚子こしょう焼き ひじきの炒り煮 かぶのみそ汁	さつまいもと 栗のタルト	鶏肉 さつまいも 揚げみそ 豚肉	牛乳 ひじき	人参	生姜 こんにゃく 枝豆 かつ 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 澱粉 さつまいも 栗	油	771	20.7		
6	水	麦ごはん	〇	〇	鯛の梅煮 ★ごぼうと豚肉の炒め煮 ★すいとん汁	アセロラ ミルク ゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 鯛	いんげん 人参 小松菜	ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ 椎茸 アセロラ	米 大麦 砂糖 すいとん	油 ごま	899	23.3		
7	木	ココア 揚げパン	〇	〇	秋の味覚シチュー イタリアンサラダ	ヨーグルト	鶏肉 ハム 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ しめじ エリンギ きゅうり キャベツ	パン さつまいも 砂糖	油 生クリーム バター ドレッシング	858	31.5		
8	金	ごはん	〇	〇	★パオズ 2個 ★きゅうりと大根のピリ辛漬け ★肉団子のスープ	★かみかみ ぐみ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	きゅうり 大根 ねぎ 白菜 玉ねぎ 椎茸	米 大麦 小麦粉 春雨 グミ	ごま油 ラー油	796	22.7		
☆給食メモ☆ 今日はいい歯の日です。食べ物をよくかむことは、消化、吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。																
11	月	ごはん	〇	〇	★根菜カレー のりマヨサラダ	干葉人参 ゼリー	豚肉 レンズ豆 大豆ミト	牛乳 のり	人参 ほうれん草	生姜 にんにく ごぼう 玉ねぎ りんご キャベツ 蓮根	米 さつまいも ルウ	油 ごま	829	23.9		
☆給食メモ☆ 今日の献立は栄町、成田市、富里市、八街市、酒々井町で、千葉県や五市町村の食材をたくさん使った統一献立を実施します。小中学生みんなが同じ給食を食べます♪																
12	火	ごはん	〇	〇	豚キムチ丼の具 ★甘辛揚げごぼう ★きのこ汁	新メニュー♪	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	切干大根 しらたき 白菜 玉ねぎ にんにく 生姜 ごぼう なめこ えのき しめじ 大根 ねぎ	米 砂糖 澱粉	ごま ごま油	794	23.5		
13	水	パレンシア ピラフ	〇	〇	豆腐とタラのグラタン ★ブロッコリーとベーコンのソテー ミネストローネ	りんご	豆腐 タラ ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	コーン 玉ねぎ セロリ りんご	米 じゃが芋 マカロニ 砂糖	油	815	30.7		
☆給食メモ☆ 今日はりんごを食べべししょう♪赤色のりんごと黄色のりんごがあります。かおりや味、食感が違います。旬の味を楽しみましょう！																
14	木	ヨーグルト トースト	〇	〇	★ポークビーンズ 人参サラダ	ラフランス ゼリー	ベーコン 豚肉 大豆 ツナ 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 きゅうり セロリ	米 砂糖 マレードジャム じゃが芋	油	790	25.8		
15	金	麦ごはん	〇	〇	生揚げのピリ辛炒め ★蓮根のサラダ ビーフンスープ	ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ ねぎ にんにく 蓮根 コーン 枝豆 白菜 もやし 椎茸	米 大麦 砂糖 澱粉 ビーフン	ごま油 ごま	844	25.1		
18	月	麦ごはん	〇	〇	★イカチリソースフライ 豚肉ともやしの炒め物 春雨スープ	もちアイス	いか 豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	もやし にんにく 白菜 玉ねぎ 椎茸	米 大麦 パン粉 澱粉 春雨	油 ごま油	855	26.5		
☆給食メモ☆ たくさんの学校で「クエスト」をもらった「アイス」です。アイスが溶けても、パバロア風になるのでおいしく食べられます。おもちに包まれているのでよく噛んで食べてください。																
19	火	ごはん	〇	〇	★すき焼き風煮 ★ブロッコリーのアーモンド和え	人参ケーキ	豚肉 豆腐 麩 豆乳	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜	しらたき 白菜 玉ねぎ 椎茸 コーン	米 砂糖 米粉	油 アーモンド	874	27.5		
20	水	ごはん	〇	〇	★肉じゃが ★鱈みそ揚げ玉フライ ほうれん草ののり和え		豚肉 鱈	牛乳 のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ しらたき えのき	米 じゃが芋 砂糖 パン粉	油	853	27.3		
21	木	ほうとう	〇	〇	はんぺんチーズフライ ★ツナとブロッコリーのサラダ	さつまいも 蒸しパン	鶏肉 油揚げ みそ はんぺん ツナ	牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参 ほうれん草 ブロッコリー	しめじ 大根 ごぼう 白菜 ねぎ コーン きゅうり	ほうとう パン粉 砂糖 さつまいも	ごま油	698	24.5		
22	金	ごはん	〇	〇	★鯛のさんが焼き ちばっこ納豆和え ★ふるさと汁	「どらまめ」で 作った みそ を使用します	納豆 かつお節 豚肉 豆腐 どらみそ	牛乳 鯛 のり	小松菜 人参 ほうれん草	キャベツ もやし ねぎ 大根 ねぎ	米 さつまいも	油	759	16.7		
☆給食メモ☆ 今日は「千産千消デー」です。今日の給食では、私たちの住む千葉県でとれた食材を多く使用しています。「ちばの恵み」に感謝し、おいしくいただきます！																
25	月	麦ごはん	〇	〇	★じゃがいもと肉団子の揚げ煮 ★切干大根の胡麻和え 中華風コーンスープ		鶏肉 豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 玉ねぎ えのき コーン 椎茸 きゅうり 切干大根 枝豆	米 大麦 じゃが芋 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油	773	22.1		
26	火	ごはん	〇	〇	秋鮭のみそマヨネーズ焼き ★のっぺい汁 ひじきサラダ	ヨーグルト	秋鮭 みそ 鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう こんにゃく ねぎ キャベツ 枝豆	米 里芋 澱粉 砂糖	ごま油 油	778	26.3		
27	水	麦ごはん	〇	〇	★みそキムチッパ ツナサラダ	★さつまいもと りんごの 蒸しパン	豚肉 ツナ みそ	牛乳	人参	白菜 もやし コーン キャベツ きゅうり りんご	米 大麦 さつまいも 砂糖	油 バター	797	20.0		
28	木	セルフカレー ミートパン (コッパパン)	〇	〇	★パンプキンアンサンブルエッグ ★キャベツソテー カレーミートの具	★柿	卵 ベーコン 豚肉 大豆ミト レンズ豆	牛乳	かぼちゃ 人参 ピーマン トマト	キャベツ しめじ にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ 柿	パン ルウ 砂糖	油	852	31.3		
29	金	麦ごはん	〇	〇	★ヤンニョムチキン 小松菜のナムル ★わかめスープ		鶏肉 なたと 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参	にんにく 生姜 もやし キャベツ 玉ねぎ	米 大麦 澱粉 砂糖	油 ごま油 ごま	764	22.1		
11月分給食費口座振替日は、12月2日(月)です。												平均	809	24.6		
												30.6	2.6			

※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

よくかむことの効果

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防

食べ物をよくかむことは食べ過ぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。日頃からよくかむことを意識しましょう。

学校給食摂取基準(12~14歳)
エネルギー:830kcal
たんぱく質:摂取エネルギーの13~20%
脂質:摂取エネルギーの20~30%
食塩相当量:2.5g未満