

令和元年 11月 予定献立表



山武市成東学校給食センター

山武市山武学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料と働き			栄養価			
				血液・筋肉・骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	力や熱に なるもの	1食分 - (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	金	麦ごはん チキンみそカツ ごま和え けんちん汁	○	牛乳 とりにく みそ いとかまほこ とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう こんにゃく	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま さといも ごまあぶら	765	27.7	23.2	2.7
5	火	麦ごはん ハンバーグりんごソース 野菜ソテー ABCスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう キャベツ にんにく りんご トマト パセリ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも マカロニ	853	31.8	24.9	3.3
6	水	ちゃんぽん麺(大富小リクエストメニュー) 小籠包(2個) ナムル ワインゼリー	○	牛乳 ぶたにく いか かまほこ	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ながねぎ きゅうり もやし ほうれんそう しいたけ にんにく しょうが	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごま ゼリー ごまあぶら	807	32.3	20.9	4.6
7	木	ごはん れんこんとえび寄せ揚げ 生揚げと大根のそぼろ煮 のり和え	○	牛乳 えび たらすりみ ぶたにく なまあげ みそ のり	れんこん たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう もやし しょうが にんにく しいたけ	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	864	31.9	26.7	2.9
8	金	カレーライス いかナゲット(2個) こんにゃくサラダ いもけんぴござかな	○	牛乳 ぶたにく ハム いか たちうおすりみ かたくちいわし	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん こんにゃく にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも ごま さつまいも ドレッシング こむぎこ あぶら カレールウ	862	27.0	25.6	2.9
11	月	ごはん (千歳千歳メニュー) かつおフライ(ソース) ひじきサラダ さつまいも 人参ゼリー	○	牛乳 かつお ハム ひじき とりにく みそ あぶらあげ にぼしこ	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	こめ あぶら さとう さつまいも ゼリー パンこ こむぎこ	827	31.1	19.2	2.5
12	火	麦ごはん 豚肉の香味焼き 切り干し大根の煮物 はんぺん汁 ヨーグルト	○	牛乳 ぶたにく はんぺん さつまいも あぶらあげ わかめ ヨーグルト	ながねぎ にんじん だいこん きりほしだいこん さやいんげん しょうが しいたけ こまつな	こめ むぎ さとう あぶら	808	33.0	22.2	3.2
13	水	ピザトースト ミルクパン(日向小リクエストメニュー) ほうれん草オムレツ ポトフ レモンタルト	○	牛乳 チーズ たまご ソフトサラミ とりにく	たまねぎ にんじん かぶ ピーマン ほうれんそう レモン トマト キャベツ パセリ	パン あぶら タルト	770	28.5	32.4	3.1
14	木	ごはん メンチカツ(ソース) 筑前煮 プロッコリーツナ和え	○	牛乳 ぶたにく とりにく ちくわ ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう プロッコリー コーン さやいんげん たけのこ きゅうり こんにゃく	こめ パンこ こむぎこ さといも あぶら さとう ごまあぶら こめこ	887	35.1	26.9	3.2
15	金	麦ごはん 鶏肉の照り焼き チャプチェ おこげスープ(おこげ)	○	牛乳 とりにく いか ぶたにく うずらたまご かまほこ	はくさい もやし チンゲンサイ たけのこ にんじん キャベツ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう ごま はるさめ ごまあぶら おこげ	807	37.7	21.4	2.8
18	月	ごはん 肉団子(3個) ひじきの煮物 石狩汁 ら・フランスゼリー	○	牛乳 さけ だいす とりにく ひじき ちくわ とうふ たまご あぶらあげ みそ スキムミルク	にんじん だいこん はくさい たまねぎ ながねぎ ごぼう ようなし こんにゃく えだまめ れんこん	こめ あぶら さとう じゃがいも ゼリー パンこ	829	34.1	19.9	3.2
19	火	麦ごはん 五目玉子焼き ささみサラダ ワンタンスープ	○	牛乳 たまご ぶたにく とりにく かまほこ	きゅうり にんじん もやし ながねぎ キャベツ たまねぎ こまつな ほうれんそう しいたけ にんにく	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう	813	27.8	27.6	3.3
20	水	スパゲティ(高橋小リクエストメニュー) 鶏唐揚げ(2個) フロッキーおかか和え	シ ヨ ア	とりく たまご ジョア ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう かつおぶし	たまねぎ にんじん プロッコリー マッシュルーム コーン にんにく しょうが パセリ	スパゲッティ あぶら バター こめこ でんぶん なまクリーム	850	39.0	34.8	3.1
21	木	ごはん (オリパラメニュー★中国) 麻婆豆腐 シュウマイ(人参、ほうれん草) 春雨サラダ フルーツ杏仁プリン	○	牛乳 とうふ ぶたにく だいす たらすりみ ハム とりにく	にんじん ながねぎ たけのこ もやし あんず ほうれんそう たまねぎ きゅうり キャベツ トマト しいたけ にんにく しょうが ちも	こめ ごまあぶら でんぶん さとう はるさめ こむぎこ あんりんプリン	901	33.5	24.8	3.1
22	金	麦ごはん (和食の日) さば竜田揚げ 野菜とハムのごま酢和え のっぺい汁 りんご	○	牛乳 さば ハム とりにく ちくわ	にんじん もやし きゅうり だいこん ごぼう こまつな りんご こんにゃく しいたけ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら ごま さとう さといも	797	30.1	24.2	3.3
25	月	ごはん みそおでん 南瓜チーズフライ ごま昆布和え	○	牛乳 ぶたにく ちくわ チーズ こんぶ あげボール なまあげ みそ	きゅうり こまつな かほちゃ キャベツ だいこん にんじん こんにゃく	こめ さといも こむぎこ パンこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	860	28.5	26.5	2.8
26	火	セルピビピンパ 焼き餃子(2個) わかめスープ ミルメーク	○	牛乳 ぶたにく とりにく こうやとうふ わかめ たまご とうふ	にんじん だいこん ながねぎ もやし たけのこ キャベツ たまねぎ たら ほうれんそう	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら ミルメーク こむぎこ	813	29.6	23.1	3.0
27	水	セルピやきそばパン(睦岡小リクエストメニュー) フランクフルト ユーンポタージュ みかんゼリー	○	牛乳 ぶたにく とりにく フランクフルト こなチーズ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ みかん	パン やきそばめん あぶら こめこ ゼリー	791	32.2	23.5	3.4
28	木	ごはん ますマヨネーズフライ 五目きんぴら ベーコンと白菜のスープ	○	牛乳 ます さつまいも とりにく ベーコン	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん はくさい コーン にんにく しいたけ	こめ こむぎこ パンこ ごま はるさめ でんぶん あぶら マヨネーズ ごまあぶら さとう	806	28.1	23.0	2.7
29	金	ハヤシライス チキンナゲット(2個) ツナ和え	○	牛乳 ぶたにく とりにく ツナ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし マッシュルーム にんにく グリンピース トマト	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こめこ でんぶん ハヤシルウ	835	28.3	25.1	2.8

※材料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。

検査日	検体 (産地)	セシウム134 (検出下限値)	セシウム137 (検出下限値)
10月1日	長ねぎ 八街市	検出せず (13.0)	検出せず (10.9)
10月1日	ごぼう 青森県	検出せず (15.8)	検出せず (13.3)

**地産地消**

米: 南郷・成東地区 長ねぎ: 蓮沼地区  
 人参: 睦岡地区 大根: 睦岡地区  
 きゅうり: 九十九里町 もやし: 大網白里市  
 山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。  
 よく味わって、残さず食べましょう。

今月の平均栄養素量	827	31.3	24.7	3.1
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0 ~41.5	18.4 ~27.7	2.5 未滿

★11月の給食費納入期限は12月2日です。  
 口座振替の方は預金残高をご確認ください。  
 ★山武市のホームページに、月の献立表と給食の  
 写真を毎日掲載しています。  
 レシピも掲載していますので、ご覧ください。