

令和3年 11月 よていこんだてひょう



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	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ちから・ねつになるもの	1食分 - (kcal)	たんぱくしつ (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
1	月	ごはん ウイナーたまごまき やきにくサラダ なまあげのみそしる みかんゼリー	○	牛乳 みそ にほしこ ウイナー たまご なまあげ ぶたにく	もやし にんじん きゅうり だいこん こまつな しめじ ながねぎ しょうが みかん	こめ さとう ごまあぶら ゼリー	688	25.3	23.0	2.5
2	火	むぎごはん あじみそあげだまフライ じゃこあえ にくじゃが	○	牛乳 あじ みそ ちりめん かまぼこ ぶたにく	たまねぎ キャベツ しらたき にんじん きゅうり しいたけ グリンピース	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう パンこ	692	26.1	21.2	2.1
4	木	ごはん チキンケチャップに ほうれんそうソテー だまこじる プリン	○	牛乳 とりにく ハム あぶらあげ	ほうれんそう コーン トマト エリンギ こんにゃく しめじ ごぼう にんじん ながねぎ	こめ あぶら だまこもち プリン	734	23.3	20.8	2.3
5	金	むぎごはん にんじんシュウマイ しおだれサラダ マーボー豆腐	○	牛乳 かまぼこ ぶたにく とうふ だいず	きゅうり だいこん しいたけ にんじん もやし キャベツ コーン たまねぎ たけのこ いら	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん ドレッシング	641	23.9	18.4	2.3
8	月	ごはん 《いい歯の日献立》 ちくわいそべあげ にくやさしいため とりだんごじる こくとうビーンズ	○	牛乳 あおのり ちくわ だいず とうふ ぶたにく とりにく	チンゲンサイ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう ながねぎ しいたけ たけのこ	こめ あぶら こむぎこ	704	28.6	24.8	2.3
9	火	むぎごはん ハンバーグおろしソース マカロニサラダ はくさいのみそしる	○	牛乳 にほしこ とりにく ぶたにく ハム あぶらあげ みそ	だいこん えのき ながねぎ しめじ きゅうり キャベツ にんじん はくさい たまねぎ	こめ むぎ マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	678	26.3	23.9	2.6
10	水	スパゲッティカルボナーラ《成東中リクエスト》 クリスマスチキン かいそうサラダ	○	牛乳 とりにく チーズ かいそう かまぼこ たまご ベーコン クリーム	キャベツ たまねぎ きゅうり マッシュルーム にんじん にんにく	スパゲッティ あぶら バター ドレッシング	679	27.3	28.1	3.3
11	木	ごはん マヨたまサーモンカツ ごまみそあえ けんちんじる クリームサンド	○	牛乳 さけ たまご とうふ みそ	こまつな エリンギ だいこん キャベツ きゅうり にんじん コーン ながねぎ ごぼう こんにゃく	こめ マヨネーズ パンこ ごま さとう さといも ごまあぶら こむぎこ あぶら	677	23.6	19.4	1.7
12	金	カレーライス 《南郷小リクエスト》 ベーコンエッグ ブロッコリーおかかあえ	○	牛乳 ベーコン たまご ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン トマト にんにく しょうが	こめ むぎ あぶら じゃがいも	684	23.8	21.6	1.9
15	月	ごはん いとよりだいチーズフライ れんこんサラダ さといもじる ぶどうゼリー	○	牛乳 いとよりだい チーズ ハム みそ にほしこ	れんこん こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな ぶどう	こめ ごま ゼリー あぶら さといも さとう こむぎこ ノンエッグ マヨネーズ パンこ	662	23.0	18.7	2.3
16	火	サフランライス シーフードソースかけ ポテトミートグラタン こんにゃくサラダ	○	牛乳 かまぼこ えび いか ほたて ベーコン ぶたにく	きゅうり キャベツ コーン ブロッコリー こんにゃく たまねぎ マッシュルーム にんじん	こめ むぎ バター じゃがいも ドレッシング こむぎこ	653	24.5	18.2	3.2
17	水	こくとうパン チキンレモンハーブやき グリーンスパゲッティ ひよこまめとやさいのスープ	○	牛乳 とりにく ベーコン ひよこまめ	もやし にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ はくさい とうもろこし しめじ しじつ	パン こくとう オリーブオイル じゃがいも スパゲッティ	612	28.5	22.8	2.4
18	木	ごはん さといもコロック キャベツソテー すきやきに	○	牛乳 ハム ぶたにく とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ はくさい ながねぎ しらたき えのき しゅんぎく	こめ さといも こむぎこ パンこ あぶら さとう	624	22.7	16.7	2.2
19	金	むぎごはん 《千産千消献立》 さばさんむのしおやき ひじきマヨサラダ さつまいもじる おこめのムース	○	牛乳 さば ひじき にほしこ みそ かまぼこ あぶらあげ	コーン にんじん だいこん ほうれんそう こんにゃく しいたけ きゅうり キャベツ	こめ むぎ さつまいも ノンエッグ おこめのムース	671	25.0	22.5	2.1
22	月	キムチチャーハン あげギョウザ もやしナムル かんこくもちのスープ	○	牛乳 わかめ ぶたにく なるたまき かまぼこ とうふ	はくさい ながねぎ たけのこ もやし ほうれんそう しょうが にんじん きゅうり にんにく	こめ こむぎこ ごまあぶら かんこくもち あぶら ドレッシング	678	22.7	22.7	3.8
24	水	ごもくうどん 《和食の日献立》 だいずとほしえびのかきあげ こまつなごまあえ りんごタルト	○	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ だいず えび	ほうれんそう しいたけ もやし にんじん ながねぎ はくさい こまつな キャベツ りんご	うどん あぶら こむぎこ ごま さとう こめこ	655	25.2	23.1	2.5
25	木	ごはん かつおづけフライ わふうサラダ にこみおでん	○	牛乳 なまあげ いわし かつお さつまあげ わかめ かまぼこ ちくわ	だいこん にんじん きゅうり キャベツ こんにゃく	こめ こむぎこ パンこ あぶら さといも ドレッシング	627	25.3	17.4	2.4
26	金	むぎごはん まつかぜやき きりぼしだいこんに とうふのみそしる ヨーグルト	○	牛乳 とりにく にほしこ あぶらあげ とうふ みそ さつまあげ ヨーグルト	だいこん にんじん いんげん しいたけ ながねぎ はくさい こまつな	こめ むぎ ごま さとう でんぶん じゃがいも あぶら	665	27.3	14.5	2.6
29	月	ごはん 《天平小リクエスト献立》 とりにくのからあげ カレーあえ ABCスープ ひとくちぎゅうにゅうプリン	○	牛乳 ツナ とりにく ウイナー ぎゅうにゅうプリン	ほうれんそう たまねぎ にんじん もやし にんにく グリンピース しょうが	こめ でんぶん こめこ あぶら じゃがいも マカロニ	687	26.7	21.6	2.2
30	火	むぎごはん たらのカップやき はなやさいサラダ なまあげのふくめに	○	牛乳 たら とりにく なまあげ	カリフラワー ブロッコリー きゅうり にんじん しいたけ たまねぎ いんげん しょうが	こめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも ドレッシング さとう	667	27.0	22.2	1.4

※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。

今月の平均栄養素量	668	25.3	21.0	2.4
小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1	14.4	2.0
		~32.5	~21.7	未滿

★11月の給食費納入期限は11月30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
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。



食材の放射能検査結果

けんさび 検査日	けんたい 検体	セシウム134	セシウム137
10月 がつ ついたち 1日	えのき <small>ながのけんしんたいけん (長野県下高井郡)</small>	けんしゅつ 検出 せず (14.5)	けんしゅつ 検出 せず (11.1)
10月 がつ ついたち 1日	しめじ <small>ながのけんいんやまし (長野県飯山市)</small>	けんしゅつ 検出 せず (13.1)	けんしゅつ 検出 せず (9.9)

19日は千産千消デーです。

ちさんちしょう 地産地消

こめ なんごう なるとう ちく
米:南郷・成東地区
にんじん:山武郡市内
なが さんぶくんしんない
長ねぎ:山武郡市内
にら:南郷・蓮沼地区
もやし:大網白里市
きゅうり:九十九里地区
さんむしんない・さんぶくんしんないさん しょくざい つか
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。