

令和3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	I補* (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	月	ごはん ウインナー玉子巻 焼肉サラダ 生揚げのみそ汁 みかんゼリー	○	牛乳 みそ にぼし ウインナー 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	832	29.8	25.3	3.0
2	火	麦ごはん あじみそ揚げ玉フライ じゃこ和え 肉じゃが	○	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	849	30.3	23.5	2.6
4	木	ごはん チキンケチャップ煮 ほうれん草ソテー だまこ汁 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	865	26.8	21.6	2.7
5	金	麦ごはん にんじんシュウマイ 塩だれサラダ 麻婆豆腐	○	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 なら	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ドレッシング	838	30.3	22.5	3.1
8	月	ごはん 《いい歯の日献立》 ちくわ磯辺揚げ 肉野菜炒め 鶏だんご汁 黒糖ビーンズ	○	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	874	34.4	28.8	2.9
9	火	麦ごはん ハンバーグおろしソース マカロニサラダ 白菜のみそ汁	○	牛乳 にぼし 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	867	32.8	29.0	3.3
10	水	スパゲッティカルボナーラ《成東中リクエスト》 クリスピーチキン 海藻サラダ	○	牛乳 とりにく チーズ かいそう かまぼこ たまご ベーコン	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	846	33.5	34.0	4.3
11	木	ごはん マヨたまサーモンカツ ごまみそ和え けんちん汁 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	829	27.9	21.9	2.1
12	金	カレーライス 《南郷小リクエスト》 ベーコンエッグ フロッコリーおかか和え	○	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 フロッコリー 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	863	28.9	25.3	2.4
15	月	ごはん 糸より鯛チーズフライ れんこんサラダ 里芋汁 ぶどうゼリー	○	牛乳 いとよりだい チーズ ハム みそ にぼし	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 さといも さとう こむぎこ ノンエッグマヨネーズ パンこ	799	26.1	20.3	2.7
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 フロッコリー 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	801	29.6	21.1	4.0
17	水	黒糖パン チキンレモンハーフ焼き グリーンスパゲッティ ひよこ豆と野菜のスープ	○	牛乳 とりにく ベーコン ひよこめ	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 せり しめじ だい	パン こくとう オリーブオイル じゃがいも スパゲッティ	791	36.7	28.5	3.1
18	木	ごはん 里芋コロッケ キャベツソテー すき焼き煮	○	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	785	27.6	19.3	2.8
19	金	麦ごはん 《千産千消献立》 さば山武の塩焼き ひじきマヨサラダ さつまいも汁 お米のムース	○	牛乳 さば ひじき にぼしこ 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 ノンエッグマヨネーズ おこめのムース	859	32.5	27.6	2.8
22	月	キムチチャーハン 揚げギョウザ もやしナムル 韓国もちのスープ	○	牛乳 わかめ ぶたにく なるとまき 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	791	26.3	24.1	4.6
24	水	五目うどん 《和食の日献立》 大豆と干しえびのかき揚げ 小松菜ごま和え 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	781	30.4	26.3	3.2
25	木	ごはん かつお漬けフライ 和風サラダ 煮込みおでん	○	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	791	31.0	20.1	3.1
26	金	麦ごはん 松風焼き 切干大根煮 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	○	牛乳 とりにく にぼし 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 でんぷん じゃがいも あぶら	820	32.3	16.0	3.2
29	月	ごはん 《天平小リクエスト》 鶏肉の唐揚げ カレー和え ABCスー7 ひとくち牛乳プリン	○	牛乳 ツナ とりにく ウインナー 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 でんぷん こめこ あぶら じゃがいも マカロニ	856	32.0	24.7	2.8
30	火	麦ごはん たらのカップ焼き 花野菜サラダ 生揚げの含め煮	○	牛乳 たら とりにく なまあげ	カリフラワー フロッコリー 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 でんぷん あぶら じゃがいも ドレッシング さとう	839	32.6	26.1	1.7

※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 828 30.5 24.3 3.0

中学生の
学校給食摂取基準 830 27.0 18.4 2.5
~41.5 ~27.7 未満

食材の放射能検査結果

検査日	検体	セシウム134	セシウム137
10月1日	えのき (長野県下高井郡)	検出せず (14.5)	検出せず (11.1)
10月1日	しめじ (長野県飯山市)	検出せず (13.1)	検出せず (9.9)

19日は千産千消デーです。

地産地消

米: 南郷・成東地区 にんじん: 山武郡市内
 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
 山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

★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。

