

令和6年 11月 予定献立表

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単位 (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1	金	麦ごはん チキン南蛮(タルタルソース) 金平ごぼう 小松菜のみそ汁	○	牛乳 とりく さつまあげ あぶらあげ みそ にぼしこ	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく いんげん こまつな だいこん たまねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら ごまあぶら タルタルソース ごま さとう	905	32.0	29.8	3.5	
5	火	麦ごはん あじスタミナ焼き 焼肉サラダ わかめスープ シュークリーム	○	牛乳 あじ ぶたにく わかめ たまご とうふ	にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり たまねぎ ながねぎ	こめ むぎ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	800	35.7	20.6	3.0	
6	水	黒糖パン 野菜コロッケ コーンサラダ きのごしチュー	○	牛乳 ベーコン	コーン キャベツ にんじん たまねぎ しめじ えのき エリンギ	パン こくとう こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら	863	27.0	30.2	3.8	
7	木	ごはん 親子焼き ひじきの炒め煮 油揚げのみそ汁 柿	○	牛乳 たまご とりく たいす ひじき にぼしこ さつまあげ あぶらあげ みそ	こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ かき	こめ さとう あぶら	815	28.1	26.0	2.8	
8	金	麦ごはん <カミカミ献立> いか生姜焼き たくあん和え 筑前煮 果汁グミ	○	牛乳 いか かつおぶし さつまあげ	しょうが キャベツ きゅうり れんこん だいこん にんじん ごぼう いんげん しいたけ たけのこ こんにゃく ぶどう	こめ むぎ さといも さとう ごまあぶら ごま でんぷん グミ	773	33.2	11.5	3.9	
11	月	ごはん 豆腐の包み焼き ツナソテー 野菜スープ メープルウエハース	○	牛乳 とりく ツナ とうふ ベーコン	キャベツ えのき ほうれんそう にんじん しめじ たまねぎ ビーマン	こめ じゃがいも でんぷん さとう あぶら ウエハース	800	25.7	20.8	2.5	
12	火	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーおかか和え 豆腐と椎茸のスープ いちごみかんの2色ゼリー	○	牛乳 とりく かつおぶし とうふ	しょうが ブロッコリー コーン しいたけ にんじん たけのこ ほうれんそう いちご みかん	こめ むぎ こめこ でんぷん あぶら ゼリー	801	32.8	20.1	3.4	
13	水	ハッシュドポテト ツナサラダ	○	牛乳 ぶたにく たいす チーズ ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく グリンピース トマト キャベツ コーン	スパゲッティ こむぎこ じゃがいも さとう こめこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	920	39.4	35.5	3.0	
14	木	ごはん <千産千消献立> いわしハンバーグ ビーナッツ和え さつま汁 お米のムース	○	牛乳 いわし みそ にぼしこ	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ だいこん こまつな ながねぎ りんご	こめ さとう でんぷん ビーナッツ さつまいも	774	30.1	15.6	3.1	
15	金	ポークカレーライス チキンナゲット 塩昆布和え	○	牛乳 ぶたにく とりく かまぼこ こんぶ	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース もやし ほうれんそう	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	873	29.7	25.4	3.0	
18	月	ごはん いかの天ぷら ウィンナーソテー はんぺん汁	○	牛乳 いか ウィンナー わかめ はんぺん にぼしこ	キャベツ にんじん えのき たまねぎ にんにく しめじ だいこん ながねぎ	こめ こむぎこ さとう あぶら	771	26.7	21.7	2.9	
19	火	麦ごはん 厚焼き玉子 ごま和え 肉じゃが	○	牛乳 たまご ぶたにく	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ しいたけ グリンピース しらだき	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう	815	30.5	20.0	2.6	
20	水	はちみつパン ほうれん草グラタン スパゲッティナポリタン コンソメスープ ミニチョコクレープ	○	牛乳 ウィンナー チーズ	ほうれんそう にんじん いんげん たまねぎ ビーマン トマト コーン マッシュルーム はくさい ブロッコリー	パン はちみつ こむぎこ スパゲッティ あぶら チョコ	820	26.3	26.5	3.2	
21	木	ごはん チーズハンバーグ パンパンジーサラダ たまごスープ ワインゼリー	○	牛乳 とりく かまぼこ チーズ たまご	きゅうり キャベツ えのき にんじん たまねぎ ほうれんそう	こめ パンこ ごま ゼリー	840	33.0	24.3	3.6	
22	金	麦ごはん <和食の日献立> いわしのかば焼き 五色和え 豚汁	○	牛乳 いわし ぶたにく とうふ かまぼこ みそ にぼしこ	こまつな キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごま	766	30.2	19.9	2.7	
25	月	ごはん 春巻き ピリッとサラダ 中華スープ 杏仁豆腐	○	牛乳 ぶたにく くらげ とうふ	きゅうり もやし きくらげ にんじん たけのこ しめじ ながねぎ	こめ さとう ごま こむぎこ あぶら ごまあぶら	820	22.7	23.9	3.8	
26	火	えびクリームライス 厚焼き玉子ウィンナー グリーンサラダ	○	牛乳 とりく えび たまご ウィンナー	にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム コーン ブロッコリー ほうれんそう	こめ むぎ こむぎこバター あぶら	867	34.7	27.4	2.7	
27	水	きつねうどん ごぼうかき揚げ かぼちゃサラダ	○	牛乳 ぶたにく あぶらあげ にぼしこ	しめじ もやし ごぼう だいこん ながねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり	うどん こむぎこ さとう ノンエッグマヨネーズ	802	28.3	30.2	2.8	
28	木	ごはん メルルーサマリネ キャベツのみそ炒め 春雨スープ	○	牛乳 メルルーサ とりく かまぼこ にぼしこ みそ	にんじん ビーマン キャベツ にんにく しょうが ながねぎ はくさい	こめ はるさめ でんぷん さとう あぶら	806	35.9	19.0	2.9	
29	金	麦ごはん 鶏肉照り焼き 野菜ののり和え かぼちゃのみそ汁 レモンカスタードタルト	○	牛乳 とりく あぶらあげ たまご にぼしこ みそ のり	もやし ほうれんそう にんじん かぼちゃ だいこん たまねぎ レモン	こめ むぎ さとう こむぎこ	831	34.9	20.0	2.7	
※材料の割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	824	31.3	24.1	3.1
							中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0	18.4	2.5
								~41.5	~27.7	未滿	

11月24日は「和食の日」です。

日本人が昔から食べてきた「和食」の食文化を守り、継承していくために、和食の日が制定されました。

22日は、素材の味わいを生かした和食の給食です。味わって食べて下さい。



地産地消

米:南郷・成東地区 もやし:大網白里市
人参:山武市 きゅうり:九十九里町
長葱・ほうれん草:山武市 小松菜:横芝光町
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。
感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう。