



11月の予定献立表



令和5年

目標 感謝して食べよう

佐倉市立臼井中学校

日付	献立名	主な材料と働き						1献立 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		血・肉になる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 水	ご飯 牛乳 とりのチリソースかけ(2こ) おなかサラダ 豆腐の中華煮	とり肉 豆腐 豚肉 かつおぶし	牛乳	チンゲン菜 パセリ ほうれん草 にんじん	長ねぎ キャベツ 白菜 たけのこ	米 さとう でんぷん	油 ごま	765 34.6 24.8 2.6
2 木	煮込みうどん 牛乳 魚の甘酢あんかけ れんこんサラダ さつま芋と栗のタルト	豚肉 油揚げ ほき ツナ	牛乳	小松菜 にんじん	れんこん きゅうり 長ねぎ しょうが	うどん 小麦粉 さとう でんぷん	油 ごま	804 33.8 37.6 3.0
6 月	ハヤシライス 牛乳 野菜のマリネ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん	きゅうり 玉ねぎ コーン マッシュルーム	米 麦 さとう	油	726 22.6 20.1 3.0
7 火	ご飯 牛乳 鮭の紅葉焼き れんこんのきんぴら 豚肉と大根のみそ煮 りんごゼリー	鮭 豚肉 みそ	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	れんこん だいこん しょうが 長ねぎ	米 さとう	油 ごま	773 34.2 21.7 2.4
8 水	豚丼 牛乳 白菜のみそ汁 大学芋	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ 白菜 長ねぎ にんにく	米 さつま芋 さとう	油 ごま	811 29.1 23.4 2.5
9 木	ご飯 牛乳 ぶりのてり焼き のり和え 肉じゃが	ぶり 豚肉	牛乳 のり	小松菜 絹さや にんじん	えのきだけ 玉ねぎ しょうが	米 さとう でんぷん じゃが芋	油	823 34.9 23.5 2.6
10 金	ガーリックライス 牛乳 マカロニグラタン 豚肉と野菜のスープ カフェオレゼリー	ベーコン とり肉 豚肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 小松菜 パセリ にんじん	玉ねぎ マッシュルーム ちやし 長ねぎ	米 麦 マカロニ 米粉	油 生クリーム	867 30.4 29.9 3.0
13 月	ご飯 牛乳 棒ぎょうざ バンバンジーサラダ マーボー豆腐 はちみつレモンゼリー	豚肉 大豆 みそ とり肉 豆腐	牛乳	にら にんじん	きゅうり ちやし たけのこ 長ねぎ	米 さとう でんぷん	油 ごま	850 30.9 25.1 2.7
14 火	 ご飯 牛乳 生揚げの田楽 五色和え 小江戸汁 お城もなか	豆腐 とり肉 みそ ハム	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜 にら	大根 キャベツ にんじん 小松菜 にら	米 さつま芋 もなかの皮	油 ごま	751 28.7 22.7 2.3
15 水	からあげご飯 牛乳 春雨サラダ 豚汁 チーズ(2こ)	とり肉 ツナ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう 大根	米 麦 春雨 じゃが芋 でんぷん	油 ごま	794 31.5 27.3 3.2
16 木	千産千消テ献立 ご飯 牛乳 トンテキ 塩昆布和え さつま汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 長ねぎ 玉ねぎ	米 さつま芋 でんぷん	油 ごま	857 32.3 32.2 2.5
17 金	茶飯 牛乳 おでん スタミナサラダ 米粉マドレーヌ	揚げボール ちくわ 卵 がんもどき 豚肉	牛乳 豆乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ちやし	米 米粉 さとう	油 ごま	814 28.0 23.2 3.1
20 月	ポークカレーライス 牛乳 ひじきのマリネ スイートポテト	豚肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ 豆乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり にんにく しょうが	米 麦 じゃが芋 さつま芋	油	829 24.4 21.0 2.5
21 火	ご飯 牛乳 豚肉のごまみそ焼き 中華和え 生揚げのそぼろ煮	豚肉 みそ 生揚げ 鶏肉 大豆	牛乳	ほうれん草 絹さや にんじん	ちやし きゅうり 玉ねぎ にんにく	米 さとう でんぷん	油 ごま	932 42.1 37.6 2.5
22 水	ケチャップライス 牛乳 とりのレモンマリネ(2こ) 白菜のクリーム煮(朝ベジ料理)	ウィンナー とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	白菜 玉ねぎ コーン レモン果汁	米 さとう でんぷん	油 生クリーム	842 30.9 30.6 2.9
24 金	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ごま和え 白玉汁	さば みそ とり肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	ちやし 大根 長ねぎ 干しいたけ	米 白玉もち さとう	油 ごま	855 30.8 31.9 3.0
27 月	豚キムチ丼 牛乳 ワンタンスープ 黒糖おさつ蒸しパン	豚肉 みそ	牛乳 豆乳	にら 小松菜 にんじん	白菜 ちやし キャベツ 長ねぎ	米 麦 さつま芋 小麦粉 さとう	油 ごま	809 26.7 19.4 2.4
28 火	ご飯 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き のっぺい汁 ミルクかん	鮭 みそ 豚肉	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 里芋 さとう	ノンエッグマヨネーズ 生クリーム	769 30.6 25.7 2.3
29 水	郷土料理を知ろう⑥ 東京都 ご飯 牛乳 さつまいもの天ぷら こまつなサラダ すき焼き	ツナ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	きゅうり 白菜 長ねぎ えのきだけ	米 さつま芋 小麦粉 さとう	油	799 27.4 25.4 2.1

※材料の都合により献立を変更することがあります。

学校給食摂取基準	1献立 -830kcal	たんぱく質27g~41.5g	脂質 18.4~27.7g	食塩相当量 2.5g
今月の平均	814kcal	30.7g	26.4g	2.66g

☆ 今月の地場産物 ☆
 米、大根、人参、きゅうり、トマト、ねぎ、さつま芋、れんこん、里芋、
 米粉、小松菜、ほうれん草、葉ねぎ、しょうが、キャベツ、みそ

今月の郷土料理は「東京都」です。昔、東京都(江戸)で良く食べられていたもので、全国に広まった料理がたくさんあります。29日は天ぷらとすき焼き、そして東京都で多く作られている小松菜のサラダです。