



令和元年度

11月

スクールランチメニュー



市川市立第七中学校

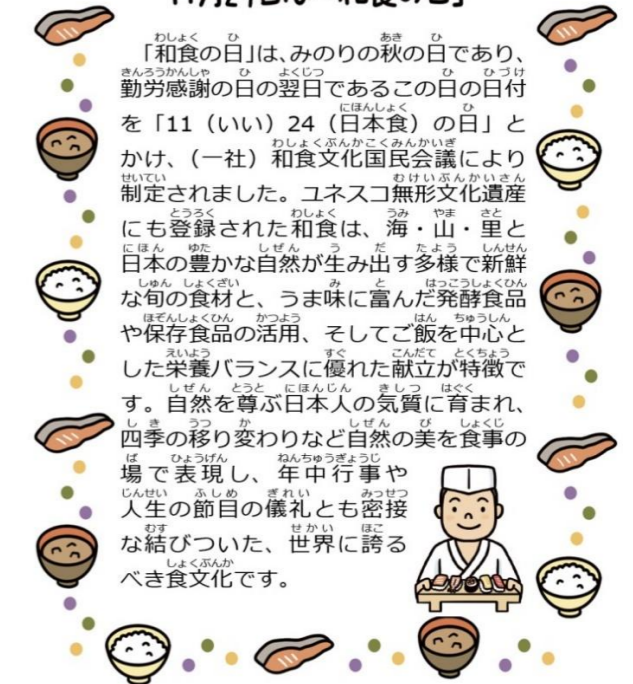
行事等	日	曜日	献立名			I初キ - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
			主食	飲み物	主菜・副菜・デザート					
	1	金	ご飯	牛乳	鯖の味噌煮 切干大根の煮物 湯葉すまし 果物(柿)	780	31.9	23.3	2.9	
	5	火	秋の香りごはん	牛乳	秋刀魚の塩焼き ごま和え 味噌汁 果物(みかん)	796	34.3	29.2	2.9	
	6	水	メープルバタートースト	牛乳	豚肉と大豆のトマト煮 キャベツサラダ 果物(バナナ)	916	31.7	34.0	3.3	
	7	木	ご飯	牛乳	四川豆腐丼の具 中華和え フルーツ白玉	868	32.0	24.2	2.5	
【千産千産】献立 ダンス発表会	8	金	さつまいもご飯	牛乳	鰯の南蛮漬け 小松菜の海苔和え かぶの味噌汁 果物(りんご)	794	29.9	27.8	2.8	
2年生 職場体験	11	月	ご飯	牛乳	ジャンボ餃子 バンサンスー 中華スープ 果物(みかん)	762	24.5	19.1	1.8	
1年生 校外学習 2年生 職場体験	12	火	パエリア風ピラフ	牛乳	ブロッコリーラビゴット キャベツのスープ マロン風味パイ	874	27.5	32.4	2.4	
	13	水	ナポリタン	牛乳	焼肉サラダ 米粉入りカステラ	808	25.5	32.7	1.7	
市内音楽会	14	木	ご飯	牛乳	秋刀魚の干草焼き しらたきのソテー のっぺい汁 果物(りんご)	859	35.1	30.3	2.2	
	15	金	きび入りご飯	牛乳	ドライカレー ひよこ豆のサラダ ヨーグルト	882	33.3	25.9	1.2	
	18	月	ご飯	牛乳	チンジャオロースー丼の具 春雨サラダ ワンタンスープ 黒糖パインケーキ	825	29.2	22.4	2.6	
おかわりOday	19	火	三色そぼろご飯	牛乳	鶏の照り焼き おかか辛子和え にら入り味噌汁 	808	39.4	27.5	2.9	
	20	水	揚げパン(きなこ)	牛乳	チリコンカン カラフルサラダ 果物(りんご)	806	30.7	29.8	2.8	
	21	木	ご飯	牛乳	ホイコーロー丼の具 切り干しのナムル 春雨スープ	780	32.6	21.6	3.6	
	22	金	ご飯	牛乳	ひらまさの西京焼き 磯香和え 市川汁 果物(みかん)	738	36.0	16.4	2.0	
	25	月	ご飯	牛乳	豚すき丼の具 根菜ごま汁 果物(りんご)	781	28.0	23.2	2.0	
	26	火	ご飯 (たらこふりかけ)	牛乳	鶏肉と生揚げの味噌煮 柚子香和え 果物(みかん)	749	26.7	19.2	1.9	
	27	水	中華麺	牛乳	味噌ラーメン(スープ) 手作り肉まん じゃこサラダ	826	35.3	22.4	3.3	
	28	木	ハムピラフ	牛乳	フィッシュサラダ 青菜のスープ 果物(キウイフルーツ)	776	28.5	26.2	3.1	
	29	金	ご飯 (味付け海苔)	牛乳	生揚げのホイル焼き きゅうりの中華漬け けんちん汁 果物(みかん)	826	36.5	27.6	2.6	
授業参観 おやじ餅	30	土	コッペパン	牛乳	鮭のクリームシチュー ツナと茎わかめのサラダ チーズスイートポテト	864	31.6	33.4	2.8	
★食材の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。						中学生栄養価の基準値	830	33.0	25.0	2.5
料理毎の使用食材については、裏面をご覧ください。						月平均値	815	31.4	26.1	2.5

8日 千産千産献立

地元で生産した物を地元で消費することを地産地消(千葉県では千産千消)と言います。8日は、千葉県産食材として、精白米、さつまいも、牛乳、鰯、こまつな、小松菜、ねぎを使う予定です。

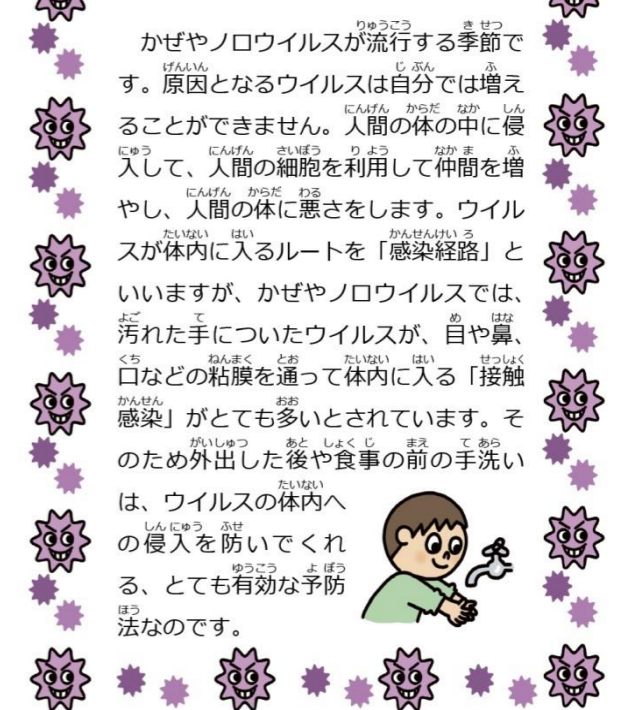
22日 和食の献立

11月24日は「和食の日」



「和食の日」は、みのりの秋の日であり、勤労感謝の日の翌日であるこの日の日付を「11(いい)24(日本食)の日」として、(社)和食文化国民会議により制定されました。ユネスコ無形文化遺産にも登録された和食は、海・山・里と日本の豊かな自然が生み出す多様な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品や保存食品の活用、そしてご飯を中心とした栄養バランスに優れた献立が特徴です。自然を尊ぶ日本人の気質に育まれ、四季の移り変わりなど自然の美を食事で表現し、年中行事や人生の節目の儀礼とも密接な結びついた、世界に誇るべき食文化です。

ウイルスは汚れた手からやってくる



かぜやノロウイルスが流行する季節です。原因となるウイルスは自分では増えることができません。人間の体の中に侵入して、人間の細胞を利用して仲間を増やし、人間の体に悪さをします。ウイルスが体内に入るルートは「感染経路」といいますが、かぜやノロウイルスでは、汚れた手についたウイルスが、目や鼻、口などの粘膜を通して体内に入る「接触感染」がとて多いとされています。そのため外出した後や食事の前の手洗いは、ウイルスの体内への侵入を防いでくれる、とても有効な予防法なのです。

給食予定献立表(主な使用食材一覧(料理別))

日	献立名	主な使用食材の食品群					
		1群 筋肉や血液を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー	6群 効率のよいエネルギー源
1 金	ご飯					米	
	牛乳		牛乳				
	鯖の味噌煮	鯖, みそ, さば節			しょうが	三温糖, かたくり粉	
	切干大根の煮物	油揚げ		こまつな, にんじん	切干しだいこん, ぶなしめじ		なたね油, ごま
	湯葉すまし 果物(柿)	湯葉, さば節	だし昆布	にんじん, 切りみつば	だいこん, 椎茸 かき	しらたき	
5 火	秋の香りご飯	さば節, 鶏肉, 油揚げ		にんじん, さやいんげん	ぶなしめじ, まいたけ	米, もち米	むき栗
	牛乳		牛乳				
	秋刀魚の塩焼き	さんま			レモン		
	ごま和え			こまつな, にんじん	キャベツ	三温糖	ごま
	味噌汁 果物(みかん)	豆腐, 油揚げ, みそ, さば節	わかめ, だし昆布	こまつな	ねぎ みかん		
6 水	メープルバタートースト					パン, メシロップ, グラニュー糖	バター
	牛乳		牛乳				
	豚肉と大豆のトマト煮	大豆, ベーコン, 豚肉	クリーム	にんじん, トマト, さやいんげん, にんじん	にんにく, 玉葱	じゃがいも, 三温糖	なたね油
	キャベツサラダ 果物(バナナ)	ハム			キャベツ, きゅうり, しょうが, にんにく, 玉葱	三温糖	オリーブ油, なたね油
					バナナ		
7 木	ご飯					米	
	牛乳		牛乳				
	四川豆腐丼	豚肉, 豆腐, みそ		にんじん, チンゲンツァイ	にんにく, しょうが, 椎茸, ねぎ, ほうきさい	上白糖, かたくり粉	なたね油
	中華和え	豚肉			にんにく, きゅうり, りょくとうもやし	上白糖	ごま油, ごま
	フルーツ白玉				みかん, パイナップル	こんにゃく, シロップ, ナタデココ, 上白糖, 白玉練	
8 金	さつまいもご飯		だし昆布			米, さつまいも	ごま
	牛乳		牛乳				
	鰯の南蛮漬け	いわし			ねぎ	かたくり粉, 三温糖	なたね油
	小松菜の海苔和え	鰹節	海苔	こまつな	もやし		ごま
	かぶの味噌汁 果物(りんご)	油揚げ, みそ, さば節	わかめ, だし昆布	かぶ菜	かぶ, ねぎ りんご		
11 月	ご飯					米	
	牛乳		牛乳				
	ジャンボ餃子	豚肉		にら	にんにく, しょうが, キャベツ, ねぎ	かたくり粉, ぎょうざの皮	ごま油, なたね油
	パンサンスー	ハム		にんじん, とうがらし	きゅうり	はるさめ, 上白糖	ごま油
	中華スープ 果物(みかん)	豚肉		にんじん, にら, こまつな	ほうきさい, ねぎ みかん		ごま油
12 火	パエリア風ピラフ	いか, 短冊, エビ, あさり		にんじん, パセリ	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, とうもろこし	米, おおむぎ	オリーブ油, バター
	牛乳		牛乳				
	ブロッコリーラビゴット			ブロッコリー, トマト	とうもろこし, 玉葱	三温糖	なたね油
	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	セロリー, 玉葱, キャベツ		オリーブ油
	マロン風味パイ					上白糖, パイ生地	
13 水	ナポリタン	豚肉, ベーコン		にんじん, 青ピーマン, トマト	玉葱, エリンギ, にんにく	スパゲッティー	オリーブ油, バター
	牛乳		牛乳				
	焼肉サラダ	豚肉		にんじん, トマト	にんにく, きゅうり, キャベツ, 玉葱	じゃがいも	なたね油
	米粉入りカステラ	卵			レモン	薄力粉, 米粉, きび砂糖	バター
14 木	ご飯					米	
	牛乳		牛乳				
	秋刀魚の干草焼き	さんま, 豚肉, たまご		葉ねぎ, にんじん	しょうが, ねぎ, えのきたけ	かたくり粉	ごま
	しらたきのソテー	豚肉		にんじん, こねぎ	しょうが, にんにく, ほんしめじ	しらたき, 上白糖	なたね油, ごま油
	のっぺい汁 果物(りんご)	豚肉, 豆腐, さば節	だし昆布	にんじん, こまつな	だいこん, ねぎ, まいたけ りんご	さといも, 板こんにゃく, かたくり粉	
15 金	きび入りご飯					米, きび	
	牛乳		牛乳				
	ドライカレー	豚肉, 大豆	チーズ, ヨーグルト	にんじん	玉葱, しょうが, にんにく, セロリー, とうもろこし, マッシュルーム		なたね油
	ひよこ豆のサラダ	ツナ, ひよこめ			キャベツ, きゅうり, 玉葱		なたね油
	ヨーグルト		ヨーグルト				
18 月	ご飯					米	
	牛乳		牛乳				
	チンジャオロースーの具	豚肉	こんにゃく, 寒天	青ピーマン, 赤ピーマン	にんにく, しょうが, たけのこ	三温糖, かたくり粉	ごま油
	春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり	はるさめ, 上白糖	ごま油, なたね油, ごま
	ワンタンスープ 黒糖パンケーキ	豚肉 たまご		にんじん, にら	ほうきさい, ねぎ パイナップル	ワンタン 薄力粉, きび砂糖, 黒砂糖	ごま油 バター, なたね油

※調味料は記載していません。また、都合により食材を変更することがあります。

日	献立名	主な使用食材の食品群					
		1群 筋肉や血液を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー	6群 効率のよいエネルギー源
19 火	三色そばろご飯	鶏肉, 玉子					しょうが, 椎茸
	牛乳		牛乳				
	鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが		
	おおか辛子和え	かつお節		ほうれんそう	りょくとうもやし, とうもろこし		ごま
	にら入り味噌汁	豚肉, 油揚げ, さば節, みそ		だし昆布	にら		だいこん, キャベツ, ねぎ
20 水	揚げパン(きなこ)	大豆					コッペパン, グラニュー糖, 上白糖
	牛乳		牛乳				
	チリコンカン	大豆, ベーコン, 豚肉			にんじん, トマト, さやいんげん	にんにく, しょうが, 玉葱	じゃがいも, 三温糖
	カラフルサラダ				トマト, ブロッコリー	黄ピーマン, キャベツ, にんにく	三温糖
	果物(りんご)					りんご	
21 木	ご飯					米	
	牛乳		牛乳				
	ホイコーロー丼の具	豚肉, みそ			にんじん, 青ピーマン	キャベツ, 玉葱	上白糖, かたくり粉
	切り干しのナムル		わかめ			切干しだいこん, もやし	上白糖
	春雨スープ	鶏肉			こまつな	ぶなしめじ, ほうきさい, だいこん	春雨
22 金	ご飯					米	
	牛乳		牛乳				
	ひらまさの西京焼き	ひらまさ, みそ					三温糖
	磯香和え		海苔		ほうれんそう, にんじん	りょくとうもやし, えのきたけ	
	市川汁 果物(みかん)	油揚げ, 豆腐, みそ, さば節	だし昆布		こまつな, かぶ菜	かぶ, ねぎ みかん	さつまいも
25 月	ご飯					米	
	牛乳		牛乳				
	豚すき丼	豚肉				ねぎ, 玉葱	しらたき, 三温糖
	根菜ごま汁	みそ, さば節		だし昆布	にんじん, こまつな	だいこん, ねぎ	じゃがいも
	果物(りんご)					りんご	
26 火	ご飯					米	
	牛乳		牛乳				
	たらこふりかけ	たらこ					
	鶏肉と生揚げの味噌煮	鶏肉, 生揚げ, さば節, みそ			にんじん, さやいんげん	しょうが, 玉葱, ごぼう, 葱	じゃがいも, こんにゃく, 上白糖
	柚子香和え 果物(みかん)	かつお節			ほうれんそう	ほうきさい, ゆず, レモン みかん	なたね油
27 水	中華麺						中華めん
	牛乳		牛乳				
	味噌ラーメン(スープ)	豚肉, みそ, さば節			にんじん, チンゲンツァイ, にら	しょうが, にんにく, ねぎ, りょくとうもやし, ほうきさい, きくらげ	なたね油, ねりごま, バター
	手作り肉まん	豚肉				ねぎ, 椎茸, 葱, しょうが	ミックス粉, かたくり粉
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ		にんじん	きゅうり, キャベツ, ねぎ	上白糖
28 木	ハムピラフ	ハム			にんじん, さやいんげん	玉葱, とうもろこし	米
	牛乳		牛乳				
	フィッシュサラダ	からふとます				こまつな, 赤ピーマン	キャベツ, 玉葱
	青菜のスープ	豚肉			にんじん, こまつな	玉葱, えのきたけ	かたくり粉, じゃがいも, 三温糖
	果物(キウイフルーツ)					キウイフルーツ	なたね油, なたね油
29 金	ご飯(味付け海苔)					米	
	牛乳		牛乳				
	生揚げのホイイル焼き	生揚げ, みそ				玉葱, えのきたけ, ぶなしめじ, 椎茸, レモン	なたね油, マヨネーズ
	きゅうりの中華づけ					きゅうり	上白糖
	けんちん汁 果物(みかん)	豚肉, 豆腐, さば節	だし昆布		にんじん	だいこん, ねぎ みかん	じゃがいも, こんにゃく
30 土	コッペパン						コッペパン
	牛乳		牛乳				
	鮭のクリームシチュー	鮭, インゲン豆, 豆乳				牛乳, クリーム, チーズ	にんじん, ブロッコリー
	ツナと茎わかめのサラダ	ツナ				くきわかめ	にんじん
	チーズスイートポテト					クリーム, チーズ	きゅうり, キャベツ, とうもろこし, 玉葱
						上白糖	
						さつまいも, きび砂糖	
						バター	

*こんにゃくやしらたきの原料はこんにゃく芋(5群)なので5群に表示しました。ただし、こんにゃくにはエネルギーがほとんどなく、むしろ体の調子を整える働きがあることから、4群に分けられることもあります。