

11月の予定献立表

市川市立第七中学校

行事等	日	曜	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート
	1	金	○	ふ吹き寄せご飯	鱈の竜田揚げ 磯香和え 柿
千産千消献立	5	火	○	ご飯	鱈の蒲焼 ごま和え 大根のそぼろ汁 みかん
	6	水	○	ご飯	麻婆豆腐 ナムル みそポテト
	7	木	○	メープルパターントースト	秋のシチュー ツナサラダ
市制90周年 おめでとう献立	8	金	○	さつま芋ご飯	鶏肉の照り焼き 温野菜和え 市川のなしのサイダーゼリー
	11	月	○	ご飯	フェジョアダ(具) ポンデケージョ スティックサラダ
	12	火	○	ご飯	エコふりかけ マロニースープ ジャンボ蒸し餃子 みかん
	13	水	○	ご飯	じゃが豚キムチ ブロッコリーの辛子和え スイートポテト
市内音楽会 お話し給食	14	木	○	きつねうどん	ひじきとツナのサラダ ぐりとぐらのカステラ ヨーグルト
	15	金	○	茶飯	おでん ごしき和え 芋かりんとう
	18	月	○	ご飯	ドライカレー(具) グリーンサラダ 柿
	19	火	○	ご飯	酢豚 中華風玉子スープ みかん
	20	水	○	ガーリックライス	竹輪のカレー揚げ 焼肉サラダ レモンヨーグルト
	21	木	○	はちみつレモン トースト	コーンシチュー イタリアンサラダ
	22	金	○	ビビンバ	トック 揚げ芋 ココアドック
	25	月	○	ご飯	ハヤシライス(具) 海藻サラダ カルピスゼリー
	26	火	○	ご飯	芋煮 竹輪の磯辺揚げ おひたし りんご
1年生校外学習 2年生職場体験 給食試食会	27	水	○	ご飯	生揚げの肉みそ煮 ししゃものパリパリ揚げ わかめともやしのみそ汁 柿
2年生職場体験	28	木	○	焼きそば	鶏のから揚げ ひじボテサラダ りんご
	29	金	○	わかめご飯	いり鶏 蓮根入り肉団子 ごま和え
オープンスクール	30	土	飲む ヨーグル ト	ご飯	揚げ餃子 納豆和え さつま芋のミルク煮

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

給食だより



11月8日は強い歯をつくる食べ物 いい歯の日

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など 	カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など
ビタミンA レバー、緑黄色野菜など 	ビタミンC 野菜、いも、果物など
ビタミンD 魚介類、きのこなど 	

11月 給食予定献立表(料理別使用食品一覧)

市川市立第七中学校

日	曜日	主な食品						エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	ごはん 吹き寄せご飯 鯛の立田揚げ 磯香和え 柿 牛乳	豚 鶏肉 鶏肉 小松菜 牛乳	人参 人参 小松菜 人参	しめじ 生卵 もやし もやし	米 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも	油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油	721 kcal 28.8 g 27.5 g 2.2 g			
5	火	ごはん 鯛の蒲焼 ごま和え 大根のそぼろ汁 みかん 牛乳	豚 鶏肉 鶏肉 小松菜 牛乳	人参 人参 小松菜 人参	生卵 もやし 大根 みかん	米 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも	油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油	713 kcal 26.1 g 20.3 g 2.3 g			
6	水	ごはん 麻婆豆腐 ナムル みそポテト 牛乳	豚 大豆 鶏肉 豆腐 人参 人参 人参 牛乳	人参 人参 人参 人参	生卵 もやし 大根 みかん	米 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも	油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油	795 kcal 31.8 g 28.2 g 3.0 g			
7	木	メープルバタートースト 秋のシチュー ツナサラダ 牛乳	豚 ベーコン 豆腐 人参 人参 牛乳	人参 人参 人参 人参	生卵 もやし 大根 みかん	米 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも	油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油	754 kcal 26.2 g 31.5 g 2.8 g			
8	金	さつまいもご飯 鶏肉の照り焼き 温野菜和え 市川のなしのサイダーゼリー 牛乳	豚 鶏肉 鶏肉 人参 牛乳	人参 人参 人参 人参	生卵 もやし 大根 みかん	米 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも	油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油	704 kcal 24.0 g 22.0 g 1.9 g			
11	月	ごはん フェジオーダ ポテトケージョ(モチモチパン) スティックサラダ 牛乳	豚 人参 豆腐 人参 人参 牛乳	人参 人参 人参 人参	生卵 もやし 大根 みかん	米 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも	油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油	775 kcal 31.1 g 21.6 g 2.4 g			
12	火	ごはん マロニースープ 手作りエコふりかけ ジャンボ焼き餃子 みかん 牛乳	豚 豆腐 鶏肉 人参 人参 牛乳	人参 人参 人参 人参	生卵 もやし 大根 みかん	米 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも	油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油	716 kcal 30.0 g 17.6 g 2.0 g			
13	水	ごはん じゃが豚キムチ スイートポテト ブロッコリーの辛子和え 牛乳	豚 鶏肉 人参 人参 牛乳	人参 人参 人参 人参	生卵 もやし 大根 みかん	米 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも	油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油	742 kcal 26.6 g 16.7 g 1.8 g			
14	木	きつねうどん ひじきとツナのサラダ ぐりとぐらのカステラ ヨーグルト 牛乳	豚 大豆 鶏肉 人参 人参 牛乳	人参 人参 人参 人参	生卵 もやし 大根 みかん	米 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも	油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油	745 kcal 31.0 g 30.0 g 3.2 g			
15	金	茶飯 おでん ごしきとえ 芋かりんとう 牛乳	豚 鶏肉 人参 人参 牛乳	人参 人参 人参 人参	生卵 もやし 大根 みかん	米 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも	油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油	709 kcal 22.3 g 18.3 g 3.2 g			
18	月	ごはん ドライカレー グリーンサラダ 柿 牛乳	豚 大豆 人参 人参 牛乳	人参 人参 人参 人参	生卵 もやし 大根 みかん	米 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも	油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油	706 kcal 24.4 g 21.6 g 2.5 g			
19	火	ごはん 酢豚 中華風玉子スープ みかん 牛乳	豚 鶏肉 人参 人参 牛乳	人参 人参 人参 人参	生卵 もやし 大根 みかん	米 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも	油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油	729 kcal 28.5 g 17.6 g 2.9 g			
20	水	ガーリックライス 焼肉サラダ ちくわのカレー揚げ レモンヨーグルト 牛乳	豚 大豆 人参 人参 牛乳	人参 人参 人参 人参	生卵 もやし 大根 みかん	米 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも	油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油	746 kcal 31.1 g 25.0 g 2.9 g			
21	木	はちみつレモントースト コーンシチュー イタリアンサラダ 牛乳	豚 ベーコン 大豆 豆腐 人参 人参 牛乳	人参 人参 人参 人参	生卵 もやし 大根 みかん	米 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも	油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油	798 kcal 28.2 g 36.8 g 3.1 g			
22	金	ピピンパ トック 揚げいも ココアドッグ 牛乳	豚 大豆 鶏肉 人参 人参 牛乳	人参 人参 人参 人参	生卵 もやし 大根 みかん	米 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも	油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油	740 kcal 29.4 g 25.8 g 2.9 g			
25	月	ごはん ハヤシライス 海藻サラダ カルピスゼリー 牛乳	豚 大豆 白米 人参 人参 牛乳	人参 人参 人参 人参	生卵 もやし 大根 みかん	米 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも	油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油	749 kcal 25.6 g 20.6 g 2.8 g			
26	火	ごはん 羊羹 ちくわの磯辺揚げ おひたし りんご 牛乳	豚 鶏肉 人参 人参 牛乳	人参 人参 人参 人参	生卵 もやし 大根 みかん	米 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも	油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油	733 kcal 29.0 g 17.8 g 2.9 g			
27	水	ごはん 生揚げの肉味噌煮 ししゃものハリハリ揚げ わかめともやしの和え物 柿 牛乳	豚 大豆 鶏肉 人参 人参 牛乳	人参 人参 人参 人参	生卵 もやし 大根 みかん	米 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも	油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油	788 kcal 33.0 g 26.0 g 2.9 g			
28	木	やきそば 鶏の唐揚げ ひじきポテトサラダ りんご 牛乳	豚 鶏肉 人参 人参 牛乳	人参 人参 人参 人参	生卵 もやし 大根 みかん	米 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも	油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油	735 kcal 32.9 g 36.0 g 3.3 g			
29	金	わかめご飯 いりどり れんこん入り肉団子 ごま和え 牛乳	豚 鶏肉 人参 人参 牛乳	人参 人参 人参 人参	生卵 もやし 大根 みかん	米 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも	油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油	754 kcal 30.7 g 22.6 g 3.5 g			
30	土	ごはん 揚げ餃子 納豆和え さつまいものミルク煮 飲むヨーグルト	豚 鶏肉 人参 人参 牛乳	人参 人参 人参 人参	生卵 もやし 大根 みかん	米 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも 鶏さつまいも	油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油 油 菜種油	709 kcal 22.3 g 18.3 g 3.2 g			

栄養価の月平均値	
エネルギー	743 kcal
たんぱく質	28.3 g
脂質	24.0 g
食塩相当量	2.7 g