



2019年 11月 予定献立表



市川市立福栄中学校

日・曜日	献立		主な使用食材の食品群						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	牛乳	主食 おかず(主菜・副菜) デザート	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 身体を動かす エネルギー	6群 効率のよい エネルギー源		
1金	○	ご飯				米		877 kcal		
		はたはたのから揚げ	はたはた			かたくり粉	油	31.2 g		
		生揚げの肉味噌煮	豚肉,みそ,生揚げ			にんじん,さやいんげん	玉ねぎ,たけのこ,干し椎茸	砂糖,じゃがいも	29.6 g	
		五色あえ	かまぼこ	(牛乳)		にんじん,ほうれん草	とうもろこし,しめじ,菊花	砂糖	2.7 g	
5火	○	ご飯				米		774 kcal		
		鰯しゅうまい	豚肉,イワシ,みそ			ねぎ,玉ねぎ,しょうが	しゅうまいの皮,砂糖	油,ごま	30.3 g	
		めかたま汁	卵,ベーコン	めかぶわかめ		にんじん,小松菜	玉ねぎ	かたくり粉	ごま油	24.4 g
		くらげの酢の物	くらげ,鶏肉			にんじん	きゅうり	砂糖	ごま,ごま油	2.5 g
		果物(オレンジ)		(牛乳)			オレンジ			
6水	○	セルフ (チキンライス)	鶏肉,卵		にんじん	マッシュルーム,玉ねぎ	米	バター	861 kcal	
		オムライス (薄焼き卵)	卵							36.9 g
		ポークビーンズ	大豆,豚肉			にんじん,いんげん	玉ねぎ	じゃがいも,砂糖		23.4 g
		焼肉サラダ	豚肉			赤パプリカ	レタス,とうもろこし,玉ねぎ	砂糖	油,ごま	3.2 g
7木	○	ご飯				米		812 kcal		
		鱈の香味だれ	タラ			ピーマン,赤パプリカ	ねぎ,しょうが	かたくり粉,砂糖	油,ごま油	31.7 g
		いり鶏煮	鶏肉,ちくわ			にんじん,さやえんどう	たけのこ,ごぼう,干し椎茸	こんにゃく,里芋	油	21.6 g
8金	○	果物(柿)		(牛乳)		柿		3.0 g		
		セルフツナ (コッペパン)	ツナ			キャベツ,きゅうり		パン,砂糖	859 kcal	
		サンド (ツナサラダ)	ツナ			キャベツ,きゅうり		エッグゲアマヨネーズ	31.7 g	
		パンクンシチュー	豚肉,ベーコン	牛乳,チーズ,生クリーム		さやいんげん,かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉	油,バター	38.5 g
11月	○	ミニトマト				ミニトマト		2.8 g		
		ソフトール		ヨーグルト						
		ご飯					米		791 kcal	
		ひじきバーグ	豚肉,豆腐,卵	牛乳,ひじき,チーズ			玉ねぎ	パン粉,砂糖	31.7 g	
12火	○	だまこ汁	鶏肉,油揚げ			にんじん,水菜,小松菜	ごぼう,大根,かぶ	だまこ(米)	24.0 g	
		ごまあえ				ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま	3.0 g
		果物(柿)		(牛乳)			柿			
		ご飯					米		805 kcal	
13水	○	鯖の文化干し	サバ						30.6 g	
		豚汁	豚肉,油揚げ,みそ			にんじん,小松菜	ねぎ,大根,ごぼう	里芋,こんにゃく	油	27.4 g
		小松菜のツナあえ	ツナ			小松菜	もやし,とうもろこし			3.0 g
		果物(りんご)		(牛乳)			りんご			
14木	○	茶飯				米		793 kcal		
		一口おでん	うすら卵,がんもどき	こんにゃく			大根	こんにゃく,ちくわぶ	29.6 g	
		キャベツのごまあえ					キャベツ,もやし	砂糖	ごま	19.7 g
		かぼちゃの包み揚げ		牛乳(牛乳)		かぼちゃ		砂糖,ぎょうざの皮	油	3.3 g
15金	○	ご飯				米		909 kcal		
		きのこさつまいもカレー	鶏肉	チーズ		にんじん	玉ねぎ,エリンギ,まいたけ	さつまいも	油	30.0 g
		ごぼうサラダ	ツナ,みそ			にんじん,さやいんげん	ごぼう,もやし	砂糖	ごま,エッグゲアマヨネーズ	25.1 g
		果物(みかん)		(牛乳)			みかん			2.1 g

日・曜日	献立		主な使用食材の食品群						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	牛乳	主食 おかず(主菜・副菜) デザート	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 身体を動かす エネルギー	6群 効率のよい エネルギー源		
18月	○	ご飯				米		772 kcal		
		五目豆腐	豚肉,豆腐			にんじん,にら	玉ねぎ,干し椎茸,たけのこ	かたくり粉	ごま油	30.7 g
		パンサンスウ	卵,鶏肉			赤パプリカ	きゅうり	春雨,砂糖	ごま油	21.7 g
		果物(キウイフルーツ)		(牛乳)			キウイフルーツ			2.3 g
19火	○	ご飯				米		901 kcal		
		さんが焼き	イワシ,豚肉,おから				しょうが,ねぎ	パン粉	ごま	31.5 g
		さつま汁	鶏肉,油揚げ,みそ			にんじん	大根,ごぼう,ねぎ	さつまいも,こんにゃく	油	24.9 g
		ひじきとかぼちゃのマリネ		ひじき		かぼちゃ,にんじん	きゅうり,玉ねぎ	砂糖	油	2.7 g
20水	○	梨ゼリー		(牛乳)			梨	ゼリーの素		
		五穀わかめごはん		わかめ			米,五穀米		783 kcal	
		手づくりさつま揚げ	タラ,はんぺん	じゃこ			えだめ,とうもろこし	やまといも,かたくり粉	油	39.8 g
		のっぺい汁	豆腐			にんじん	大根,ねぎ,まいたけ	里芋,こんにゃく		17.6 g
21木	○	梅おほかあえ	かつお節			にんじん	はくさい,もやし,梅干し	砂糖		
		果物(りんご)		(牛乳)			りんご		3.5 g	
		ツナマヨトースト	ツナ	チーズ	パセリ	玉ねぎ	パン	エッグゲアマヨネーズ	755 kcal	
		鶏肉のトマト煮	鶏肉			にんじん,トマト	にんにく,玉ねぎ	じゃがいも,砂糖,米粉	油,バター	33.8 g
22金	○	グリーンサラダ	ハム			フロッコリー	きゅうり,とうもろこし	砂糖	油	29.7 g
		早香		(牛乳)			早香		3.4 g	
		中華めん					中華めん		923 kcal	
		味噌ラーメン	みそ			にんじん,小松菜	しなちく,玉ねぎ,ねぎ	砂糖	ラード	36.5 g
25月	○	手作りチャーシュー	豚肉						30.7 g	
		ぜんまいのナムル				にんじん,ほうれん草	ぜんまい,大豆,もやし	砂糖	ごま油,ごま	3.9 g
		マーラーカオ(中華蒸しパン)	卵	牛乳,脱脂粉乳(牛乳)				小麦粉,黒砂糖	バター,ごま	
		コーンピラフ	鶏肉			にんじん	マッシュルーム,玉ねぎ	米	油	791 kcal
26火	○	ポテトオムレツ	ベーコン,ハム,卵	牛乳		さやいんげん	にんにく,玉ねぎ	じゃがいも		30.7 g
		ミネストローネ	ベーコン	チーズ		にんじん,トマト	玉ねぎ,キャベツ	マカロニ	オリーブ油	22.6 g
		かぼちゃプリン	豆乳	牛乳(牛乳)		かぼちゃ		プリン	プリンの素	2.8 g
		きなこ揚げパン	きな粉					パン,砂糖	油	838 kcal
27水	○	チャブチェ	豚肉			にんじん,ピーマン	干し椎茸,たけのこ	春雨,砂糖	ごま油,ごま	29.1 g
		中華風コーンスープ	ベーコン,卵			にんじん,小松菜	とうもろこし,玉ねぎ,もやし	かたくり粉	ごま油	32.9 g
		中華きゅうり		(牛乳)			きゅうり,玉ねぎ	砂糖	ごま油	6 g
		ご飯					米		794 kcal	
28木	○	ししゃもバリバリ揚げ		ししゃも			春巻きの皮,小麦粉	油	30.1 g	
		豚肉とごぼうの旨煮	豚肉,さつま揚げ			にんじん,さやいんげん	ごぼう,干し椎茸	こんにゃく,砂糖		22.8 g
		かむかむ海藻サラダ	じゃこ	海藻			キャベツ,切り干し大根	砂糖	ごま油	2.3 g
		果物(みかん)		(牛乳)			みかん			
29金	○	ご飯				米		723 kcal		
		豚肉しょうが焼き	豚肉				しょうが		30.4 g	
		小松菜と豆腐の味噌汁	油揚げ,豆腐,みそ	わかめ		小松菜	ねぎ		20.1 g	
		コールスローサラダ		(牛乳)		にんじん,パセリ	キャベツ,とうもろこし	砂糖	油	3.2 g
15金	○	果物(りんご)		(牛乳)			りんご			
		ご飯					米		786 kcal	
		親子丼	鶏肉,卵	海苔		にんじん,さやいんげん	玉ねぎ	砂糖		30.2 g
		おからとポテトのサラダ	おから,ツナ	(牛乳)		アスパラガス,にんじん	玉ねぎ	じゃがいも,砂糖	エッグゲアマヨネーズ	24.4 g
15金	○	フルーツ白玉		(牛乳)		みかん,バナナ,もも,ち	白玉もち,砂糖		1.8 g	

★食材等の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
 ★材料表記は一部です。食物アレルギーをお持ちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。
 ☆食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
 ☆給食当番は週末にエプロン等を持ち帰り、次の人が気持ちよく使えるように洗濯をして週始めに必ず学校に持ってきましょう。

※(牛乳)はパックの牛乳です

栄養素の基準値 今月の平均値

830kcal	821 kcal
34.0 g	31.9 g
25.0 g	25.2 g
2.5 g	3.0 g

毎月19日は「食育の日」です。今年度は食育の日に全国の郷土料理を紹介します。今月は千産千消も合わせて「さんが焼き(千葉県)」と千葉県の食材を使った献立です。

