

11月の予定献立表



市川市立妙典中学校

2021

一口メモ	日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な食品						kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
						主に体の組織を作る		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				
<p>季節の変わり目です。食べる前には手洗いをし、しっかりと食べて体調を整えましょう。</p> <p>今月は地産地消にちなみ、千葉県多古町産のお米(新米)を使用しています。</p> <p>19日(金)は地産地消(千産千消)の献立です。千葉県産の食材をたくさん使っています。千葉県は全国屈指の農林水産県です。令和元年度の農業産出額をみると、上位がたくさん！食材の宝庫です。 1位 大根・長ねぎ・人参 かぶ・梨 さやいんげん 2位 さつまいも・人参 里芋・とうもろこし 鶏卵・まいわし 3位 ほうれん草・生姜 キャベツ・鱈 など。(千葉県ホームページより)</p> <p>[抹茶おからドーナツ]の作り方 20個分 ①以下の材料をまぜあわせる。 ・ホットケーキミックス200g ・おから50g ・卵15g ・牛乳15g ・水70g ・抹茶0.6g ②20個に分けてまるめる。 ③低温で揚げ、砂糖をまぶす。</p>	1	月	プルコギ丼	☑	きゅうりのコチュジャン和え トックスープ お米でみかんタルト	豚肉・鶏肉・卵	牛乳	ピーマン にら・人参 小松菜	にんにく・生姜・玉ねぎ きゅうり・長ネギ	米・麦・アロートック	油・ごま	856	32.1	21.2	2.7
	2	火	秋の香りご飯	☑	白身魚の紅葉焼き ごまみそ和え 豚汁 りんごゼリー	油揚・たら・豚肉・豆腐	牛乳	人参	しめじ・まいたけ・キャベツ・もやし・ごぼう・大根・長ネギ	米・麦・砂糖 さつまいも 里芋	油・ごま マヨネーズ	809	34.5	23.5	3.1
	4	木	カレーピラフドリア	☑	和風海藻サラダ ミネストローネ	鶏肉・あさり・ベーコン	牛乳・チーズ 海藻ミックス わかめ	人参・パセリ トマト	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜・マッシュルーム・大根・きゅうり・キャベツ・セリ	米・麦・砂糖 マカロニ	油 バター	815	33.3	27.4	3.7
	5	金	ご飯 味付けのり	☑	塩昆布メンチ 切干煮 けんちん汁	鶏肉・卵・ベーコン・油揚・さつまいも揚げ・豆腐	牛乳・のり 塩昆布	人参・小松菜	玉ねぎ・切干大根・長ネギ	米・パン粉 砂糖・里芋	油 マヨネーズ	887	33.8	28.4	2.7
	8	月	ハヤシライス(サフランライス)	☑	茎わかめサラダ ヨーグルト	ベーコン・豚肉・ツナ	牛乳 茎わかめ ヨーグルト	人参	にんにく・生姜・セリ・玉ねぎ・マッシュルーム・きゅうり・キャベツ	米・麦・砂糖	油・ごま バター	892	31.8	26.8	2.6
	9	火	ご飯	☑	鯖のカレー揚げ 野菜の黒コショウ炒め むらくも汁	さば・豚肉・豆腐・卵	牛乳	小松菜 人参	にんにく・生姜・しめじ・キャベツ・長ネギ・もやし	米・春雨	油	804	34.7	25.9	2.4
	10	水	フレンチトースト	☑	ビーンズシチュー パスタサラダ	鶏肉・いんげん豆・大豆・豆乳	牛乳 粉チーズ オリーブオイル	人参	玉ねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・コーン・にんにく	パン・砂糖 ジャガイモ	油 バター	805	31.5	26.7	2.6
	11	木	わかめご飯	☑	卵と豚肉のはちみつ煮 ツナ和え スイートポテト	豚肉・うすらの卵・ツナ・卵	牛乳 わかめ	人参・こねぎ 小松菜 ほうれん草	大根・玉ねぎ・生姜・もやし	米・砂糖 さつまいも はちみつ	油・ごま バター	837	32.6	20.3	2.7
	12	金	ご飯	☑	赤魚の香味揚げ 塩だれキャベツ ワンタンスープ	赤魚・豚肉	牛乳 ごんぶ	人参 チンゲン菜	にんにく・生姜・キャベツ・きゅうり・白菜・もやし・長ネギ	米・砂糖 ワカメの皮	油・ごま	800	30.5	22.6	2.4
	15	月	ご飯	☑	ハンバーグデミグラスソース 野菜ソテー かきたまスープ	豆腐・卵・豚肉・ウィンナー・なると	牛乳	人参・小松菜 ほうれん草	玉ねぎ・えのき茸・キャベツ・コーン	米・パン粉 砂糖	油	854	32.7	28.5	2.9
	16	火	コーンピラフ	☑	南瓜のグラタン 焼肉サラダ 果物(りんご)	鶏肉・豚肉	牛乳・チーズ	南瓜 ピーマン	コーン・マッシュルーム・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ	米・麦・砂糖 小麦粉	油・ごま バター	821	33.7	28.4	2.4
	17	水	チャンポン麺	☑	揚げぎょうざ ナムル	なると・さつまいも揚げ・豚肉	牛乳	人参・にら チンゲン菜 小松菜	白菜・キャベツ・たけのこ・生姜・もやし	ちゃんぽん麺 ぎょうざの皮	油・ごま	829	33.7	25.5	3.2
18	木	里芋ご飯	☑	鶏肉とごぼうの旨煮 塩野菜炒め お麩ラスク	鶏肉・豚肉・生揚げ	牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく・しめじ・キャベツ・玉ねぎ・もやし・ごぼう・干し椎茸	米・砂糖 里芋・お麩	油 バター	820	35.0	24.0	2.9	
19	金	ご飯	☑	鱈の蒲焼 豚しゃぶの辛し和え さつまいも汁	いわし・豚肉・鶏肉・生揚げ	牛乳	人参	きゅうり・もやし・大根・ごぼう・長ネギ	米・砂糖 さつまいも	油・ごま	833	33.0	24.9	2.1	
22	月	家常豆腐丼	☑	バンバンジー 抹茶おからドーナツ	豚肉・生揚げ・鶏肉・おから・卵	牛乳	人参・にら	にんにく・生姜・玉ねぎ・もやし・干し椎茸・長ネギ・きゅうり・もやし	米・砂糖 ミックス粉	油・ごま	857	33.7	27.2	2.3	
24	水	ツナトースト	☑	チリコンカン カリカリベーコンサラダ	ツナ・豚肉・いんげん豆・ベーコン	牛乳・チーズ	人参・トマト パセリ	玉ねぎ・にんにく・生姜・きゅうり・キャベツ	米・砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	803	34.9	29.6	3.7	
25	木	ご飯	☑	ししゃもの磯辺揚げ チーズ納豆 なめこ汁 果物(りんご)	卵・納豆・豆腐	牛乳・チーズ ししゃも 青のり	小松菜 ほうれん草	えのき茸・なめこ・長ネギ・大根	米・砂糖 里芋	油	801	32.2	25.3	2.2	
26	金	ご飯	☑	中華風卵焼き 豚肉と大根の炊き込み煮 中華スープ アセロラゼリー	卵・かまぼこ・豚肉・鶏肉・豆腐	牛乳	人参・こねぎ チンゲン菜	もやし・干し椎茸・大根・きくらげ・白菜・長ネギ	米・砂糖 マロニー	油	854	32.6	24.2	2.8	
29	月	チャーハン	☑	肉団子の甘酢あん ビーフン炒め 果物(りんご)	焼豚・なると・豚肉・大豆	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	長ネギ・玉ねぎ・キャベツ	米・麦・砂糖 ビーフン	油	848	32.8	28.1	2.7	
30	火	ご飯	☑	鶏肉のバーベキューライス ポテトサラダ キムチ鍋汁	鶏肉・豚肉・豆腐	牛乳	人参・にら	生姜・にんにく・きゅうり・キャベツ・長ネギ・白菜・もやし・えのき茸・キムチ	米・砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	810	33.7	24.5	2.4	

☆ 食材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

11月の平均値	832	33.1	25.6	2.7
栄養量の基準値	830	34.0	25.0	2.5