

11月の予定献立表



2019

市川市立妙典中学校

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。	日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な食品						kcal	g	g	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					
11日(月)~22日(金)まで栄養士の実習生が3名来ます。1・2年生の教室と一緒に給食を食べますので、よろしくお願ひします。	5	火	セルフオムライス(ケチャップ)	☑	照り焼きチキン マセドアンサラダ フルーツポンチ	鶏肉 シートエッグ	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ・にんにく・生姜・きゅうり・コーン	米・麦・砂糖 じゃが芋	油	834	34.9	19.9	3.2	
	6	水	ちゃんぽん麺	☑	ジャンボしゅうまい さつま芋チップ	豚肉・なると・さつま揚げ・豚肉・大豆	牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく・菊・きくらげ・キャバ・白菜・玉ねぎ	ちゃんぽん麺 砂糖・さつま芋 しゅうまい皮	油 バター	863	33.4	23.9	3.2	
	7	木	ご飯	☑	鯖のカレー揚げ ビーフン炒め 卵スープ 果物(りんご)	さば・豚肉・ベーコン・卵	牛乳	人参・小松菜 チンゲン菜	生姜・キャバ・玉ねぎ・もやし	米・ビーフン	油	835	32.2	25.6	2.5	
	8	金	ご飯	☑	生揚げの肉詰め煮 納豆和え みそ汁 果物(みかん)	生揚げ・ひき肉・卵・かつお節・納豆・油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ほうれん草	長ネギ・生姜・白菜・キャバ・大根・ごぼう	米・砂糖 じゃが芋	油	833	36.1	24.6	2.7	
22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。平成29年の産出額で見ると、上位がたくさん！	11	月	コーンピラフ	☑	南瓜の豆乳グラタン 茎わかめサラダ コーヒーゼリー	鶏肉・豆乳	牛乳 チーズ 茎わかめ 新じゃがクリーム	南瓜 人参	コーン・マヨネーズ・玉ねぎ・きゅうり・キャバ	米・麦・砂糖	油・ごま バター	855	30.3	30.5	2.9	
	12	火	ご飯	☑	卵と豚肉のはちみつ煮 ツナ和え 大豆とじゃこの揚げ煮	豚肉・うすらの卵・ツナ・大豆	牛乳 ジャコ	人参・ごねぎ 小松菜 ほうれん草	大根・玉ねぎ・生姜・もやし	米・砂糖 さつま芋 はちみつ	油・ごま	857	32.3	25.3	2.3	
	13	水	ツナトースト	☑	チリコンカン もやしカレーサラダ 果物(みかん)	ツナ・インゲン豆・豚肉・パ・コ	牛乳	パセリ 人参・トマト	玉ねぎ・にんにく・生姜・きゅうり・もやし	パン・砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	826	34.9	28.6	3.5	
	14	木	ご飯	☑	赤魚の香味揚げ 塩だれキャベツ ワンタンスープ 果物(りんご)	赤魚・豚肉・大豆	牛乳 こんぶ	人参 チンゲン菜	にんにく・生姜・キャバ・きゅうり・白菜・もやし・長ネギ	米・砂糖 じゃが芋	油・ごま	820	31.4	21.6	2.5	
食材の宝庫です。1位 大根・長ねぎ・人参 かぶ・ほうれん草 枝豆・落花生 2位 鶏卵 西瓜・とうもろこし さつま芋・里芋 3位 キャベツ・パセリ 豚肉・まいわし など。(千葉県ホームページより)	15	金	ご飯	☑	豆腐ハバ・グデシ ムネ野菜ソテー みそ汁	豚肉・豆腐・卵・ウイナ・油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参・小松菜	玉ねぎ・えのき巻・キャバ・長ネギ・白菜・コーン	米・砂糖 パン粉 じゃが芋	油 バター	883	34.3	28.8	2.8	
	18	月	あぶ玉丼 きざみのり	☑	ごま和え はす団子汁	油揚げ・卵・鶏肉・豆腐	牛乳 きざみのり	人参・小松菜 ほうれん草 チンゲン菜	長ネギ・キャバ・玉ねぎ・もやし・れんこん・大根	米・麦・砂糖	油・ごま	851	34.6	25.8	2.8	
	19	火	ご飯	☑	家常豆腐 バンバンジー 抹茶おからドーナッツ	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・菊・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	861	34.0	27.4	2.3	
	20	水	パンプキンパン	☑	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 片栗粉	人参	玉ねぎ・しめじ・キャバ・きゅうり・コーン・にんにく	パン・砂糖 じゃが芋	油 バター	818	30.6	29.0	3.2	
	21	木	里芋ご飯	☑	鶏肉とごぼうの旨煮 塩野菜炒め 果物(みかん)	鶏肉 豚肉・生揚げ	牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく・しめじ・キャバ・玉ねぎ・菊・ごぼう・干し椎茸	米・砂糖 里芋	油	821	34.8	22.2	2.9	
	22	金	ご飯	☑	鯛のごま酢だれ 豚しゃぶの辛し和え さつま芋汁 果物(りんご)	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 さつま芋	油・ごま	859	33.3	25.1	2.3	
	25	月	ひよこ豆カレー	☑	焼肉サラダ 果物(りんご)	ひよこ豆・豚肉	牛乳	人参・ピーマン	にんにく・生姜・セロリ・玉ねぎ・キャバ・きゅうり	米・麦 じゃが芋	油・ごま	915	31.4	27.9	2.8	
	26	火	ご飯	☑	鮭の和風マヨネーズ焼き なすのみそ炒め みそ汁 果物(柿)	鮭・豚肉・豆腐・油揚げ	牛乳	人参・ピーマン	なす・玉葱・キャバ・大根・ごぼう	米・砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	839	36.0	24.0	2.4	
	27	水	バターロールパン	☑	鶏肉のハーフキュリス ジャーマンポテト ミネストローネ ヨーグルト	鶏肉・パ・コ	牛乳 ヨーグルト	人参・パセリ	生姜・玉ねぎ・にんにく・セロリ・トマト・キャバ	パン・砂糖 じゃが芋 マカロニ	油 バター	783	37.2	23.4	3.6	
	28	木	皿うどん	☑	ピザまん 大根ツナサラダ	豚肉・うすらの卵・なると・ツナ	牛乳・粉チーズ チーズ	人参・トマト チンゲン菜	生姜・菊・水くらげ・キャバ・白菜・玉ねぎ・セロリ・マヨネーズ・大根・きゅうり	チャーメン 砂糖 ミックス粉	油 マヨネーズ	833	32.0	36.6	3.0	
29	金	ご飯 小魚ふりかけ	☑	白身魚の磯部揚げ ピリ辛肉じゃが 磯香和え	タラ・卵・豚肉	牛乳・のり ジャコ	人参・小松菜 ほうれん草	玉ねぎ・えのき巻・もやし	米・砂糖 じゃが芋	油・ごま	828	34.9	17.0	2.7		
☆ 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		843	33.6	25.6	2.8
☆ 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。											栄養量の基準値		830	34.0	25.0	2.5

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。

11日(月)~22日(金)まで栄養士の実習生が3名来ます。1・2年生の教室と一緒に給食を食べますので、よろしくお願ひします。

22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。平成29年の産出額で見ると、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・ほうれん草 枝豆・落花生 2位 鶏卵 西瓜・とうもろこし さつま芋・里芋 3位 キャベツ・パセリ 豚肉・まいわし など。(千葉県ホームページより)

【鯛のごま酢だれ】の作り方 4~5人分
①いわしに片栗粉をまぶし、揚げる。
②以下の調味料を加え、たれを作る。
・しょう油 20g
・砂糖 大さじ1
・酢 大さじ1強
・みりん 小さじ1強
③揚がった魚に②のたれをかけ、すりごまを適量ふる。