



11月の予定献立表



2022

市川市立妙典中学校

一口メモ	日	曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主 な 食 品						I値	蛋白質	脂質	塩分	
						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	kcal	g	g	g	
11月から給食のお米が千葉県産米になります。 11月は「粒すけ」12月以降は「ふさこがね」の予定です。(銘柄は変更になる可能性があります。) 「粒すけ」は、千葉県が13年かけて開発したお米で令和2年の秋にデビューしました。大粒でほどよい粘りと弾力があるのが特徴です。 いろんな方々が大切に育てたお米を味わって食べましょう。	1	火	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 こんぶ	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 ワツメの皮	油・ごま	801	30.4	22.6	2.4	
	2	水	フレンチトースト		ビーンズシチュー パスタサラダ	卵・鶏肉・いんげん豆・大豆・豆乳	牛乳 粉チーズ スライスミルク	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 スパゲティ じゃが芋	油 バター	806	31.6	27.2	2.6	
	4	金	ご飯		豆腐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	861	33.0	28.5	2.8	
	7	月	豚キムチ丼		中華きゅうり 鶏団子スープ お米で豆乳プリンタルト	豚肉・生揚げ・鶏肉	牛乳 チーズ	人参・にら 小松菜	にんにく・生姜・長ネギ・きゅうり・大根・白菜	米・砂糖 春雨	油・ごま	882	32.6	28.1	2.6	
	8	火	鶏ごぼうご飯		白身魚の紅葉焼き ごまみそ和え 豚汁 果物(柿)	油揚げ・タラ・豚肉・豆腐	牛乳	人参	生姜・ごぼう・白菜・もやし・大根・長ネギ・柿	米・麦・砂糖 里芋	油・ごま マヨネーズ	802	36.9	25.0	3.0	
	9	水	ツナチーズトースト		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	807	34.4	30.3	3.5	
	10	木	鮭ふりかけご飯		卵と豚肉のはちみつ煮 磯和え 黒糖さつま芋	鮭・豚肉・うずらの卵	牛乳 のり	人参・こねぎ 小松菜 ほうれん草	大根・玉ねぎ・生姜・えのき茸・もやし	米・砂糖 はちみつ さつま芋	油・ごま	873	31.2	23.3	1.9	
11	金	わかめご飯		塩昆布メンチ 黒こしょう炒め けんちん汁	鶏肉・卵・豚肉・油揚げ・豆腐	牛乳・わかめ 塩昆布	人参・小松菜	玉ねぎ・しめじ・もやし・キャベツ・ごぼう・長ネギ	米・麦 パン粉 砂糖・里芋	油 マヨネーズ	859	34.6	28.2	3.1		
18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2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・かぶ・梨 さやいんげん 落花生 2位 長ネギ・さつま芋 人参・里芋・すいか とうもろこし・びわ 鶏卵 3位 ほうれん草・枝豆 キャベツ・まあじ など。 (千葉県ホームページより)	14	月	コーンピラフ		南瓜のグラタン 茎わかめサラダ カフェオレゼリー	鶏肉・ツナ	牛乳・チーズ	南瓜 人参	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	819	32.2	27.7	2.7	
	15	火	かやくご飯		生揚げの肉詰め煮 おかか和え わらびもち	鶏肉・油揚げ・生揚げ・卵・かつお節・きな粉	牛乳	人参・小松菜 ほうれん草	ごぼう・長ネギ・生姜・白菜	米・麦・砂糖 わらびもち	油・ごま	830	33.9	23.8	2.4	
	16	水	チャンポン麺		揚げぎょうざ ナムル	鶏肉・なると・さつま揚げ・豆腐・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	809	33.7	25.2	3.2	
	17	木	里芋ご飯		鶏肉とごぼうの旨煮 塩野菜炒め お麴ラスク	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・筍・ごぼう・干し椎茸	米・砂糖 里芋・お麴	油 バター	815	34.6	23.9	2.9	
	18	金	ご飯		鰯の蒲焼 豚しゃぶの辛し和え さつま芋汁	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 さつま芋	油・ごま	839	34.0	25.0	2.1	
	21	月	ハヤシライス(サフランライス)		マセドアンサラダ ヨーグルト	ベーコン・豚肉	牛乳 チーズ 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・コーン	米・麦・砂糖 じゃが芋	油・バター	913	30.9	27.6	2.4	
	22	火	ご飯 味付けのり		家常豆腐 バンバンジー スイートポテト	豚肉・生揚げ・鶏肉・卵	牛乳・のり スライスミルク	人参・にら	にんにく・生姜・玉ねぎ・筍・干し椎茸・長ネギ・きゅうり・もやし	米・砂糖 さつま芋	油・ごま バター	886	34.3	25.5	2.3	
24	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・りんご	米・砂糖 里芋	油	811	32.6	25.6	2.2		
25	金	ご飯		中華風卵焼き 豚肉と大根のオイスターソース煮 中華スープ チーズ	卵・かまぼこ・豚肉・鶏肉・豆腐	牛乳 チーズ	人参・こねぎ チンゲン菜	筍・干し椎茸・大根・きくらげ・白菜・長ネギ	米・砂糖 マロニー	油	827	36.3	27.2	3.0		
食べる前には手を洗い、しっかりと食べて体調を整えましょう。	28	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・りんご	米・麦・砂糖 ビーフン	油	845	32.6	28.1	2.7	
	29	火	ご飯		鶏肉のバーベキューソース 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	813	33.9	24.5	2.3	
	30	水	ロールパン		里芋シチュー ほうれん草とベーコンパスタ炒め 桃ゼリー	鶏肉・ベーコン	牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参・小松菜 ほうれん草	玉ねぎ・しめじ・エリンギ・にんにく	パン・里芋 じゃが芋 スパゲティ	油・バター	818	30.9	29.6	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。											11月の平均値		836	33.2	26.3	2.6
											栄養量の基準値		830	34.0	25.0	2.5