



11月の予定献立表



2020年度

市川市立南行徳中学校

日	曜日	献立名	主な食品						1人1食 (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			主に 身体を組織をつく 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	
4	水	○ きつねごはん 豚肉のくわ焼き ナムル ムラクモスープ 柿	油揚げ 豚肉 ハム		人参 生姜 切干大根 胡瓜	干し椎茸 人参 葱	米 砂糖 澱粉 砂糖 砂糖 春雨 澱粉	ごま ごま油 ごま ごま油 ごま	835 35.2 26.3 3.4
5	木	○ きな粉揚げパン 豚肉の卵ロール コールスローサラダ 野菜スープ	きな粉 豚肉 卵		人参 生姜 玉葱	パン 砂糖 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま 油	840 30.3 36.5 3.5	
6	金	○ ごはん すき焼き煮 シシヤモのバリバリ揚げ ツナの胡麻酢和え みかん	豚肉 焼き豆腐		人参	米 焼き餅 白濁 砂糖	油 油	788 31.6 20.2 2.3	
9	月	○ ごはん 鱈みりん干し 青菜のピーナツ和え 豚汁 黒ゴマ豆乳トロトロプリン		みりん干し	ほうれん草 人参	米 砂糖	油 油	840 38.4 24.4 2.2	
10	火	○ ごはん 山河焼き 五目きんぴら 味噌汁 さつまいもの包み揚げ	鱈 豚肉 卵		人参 隠元	米 小麦粉 澱粉	けし 油 ごま 油	865 33.6 21.6 3.5	
11	水	○ チキンピラフ 豆腐ツナグラタン フレンチサラダ キャベツとアサリのスープ	鶏肉 豆腐 ツナ	チーズ	人参 玉葱	米 玉葱	バター 油 油	777 27.2 28.3 3.6	
12	木	○ ラーメン(麺) 味噌ラーメン(スープ) ブロッコリー炒め ポテトたご揚げ	豚肉 味噌		人参 たら	中華麺 砂糖	油 ごま バター 油 マヨネーズ 油 油	841 33.6 28.3 4.3	
13	金	○ ごはん そばろ煮 千草卵焼き 浅漬け	豚肉 生揚げ		人参 葱	米 じゃが芋 砂糖	油 油 ごま	876 33.5 26.2 2.6	
16	月	○ ごはん 揚げ豆腐 磯香和え 石狩汁	鶏肉 豆腐 卵		人参 隠元	米 砂糖	油 油	801 35.5 22.8 3.0	
17	火	○ ピザトースト クラムチャウダー ポパイサラダ りんご	ベーコン ベーコン あさり 豆乳	チーズ クリーム チーズ	人参 ピーマン 人参 パセリ	パン セロリ 玉葱	油 バター 油	847 31.4 33.7 4.2	
18	水	○ 吹き寄せごはん 豆腐の重ね焼き おかか和え すまし汁 カップdeヤクルト	鶏肉 豆腐 鶏肉 卵		人参 ほうれん草	米 さつまいも 砂糖 澱粉	栗 銀杏 油 ごま ごま	785 33.6 23.6 3.5	

日	曜日	献立名	主な食品						1人1食 (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			主に 身体を組織をつく 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	
19	木	○ ごはん いかと里芋の旨煮 大根とホタテのサラダ りんごカスタードパイ	鶏肉 イカ ホタテ		人参	米 人参 鶏肉 砂糖 油	油 ごま油 油	830 30.8 22.8 1.9	
20	金	○ ごはん 赤魚の塩焼き 白滝のソテー 味噌けんちん汁 手作りプリン	赤魚 豚肉 ベーコン		人参 小松菜	米 大根	油 ごま油 ごま油 油 砂糖	817 34.8 22.6 2.6	
24	火	○ ごはん 卵と豚のはちみつ煮 揚げじゃこサラダ 野菜チップス	鶏卵 豚肉		人参 小葱	米 はちみつ 澱粉	油 油 油	906 29.7 28.2 6	
25	水	○ チャーハン ポテト春巻き ナムル わかめスープ 杏仁豆腐	なると 焼き豚		人参 ピーマン	米 干し椎茸 葱	油 油 ごま油 ごま ごま油	799 25.0 25.2 3.7	
26	木	○ けんちんうどん 天ぷら 青菜とコーンのソテー りんごさつまいもケーキ	豚肉 油揚げ 竹輪 卵		人参 小松菜	米 うどん 里芋	油 油 バター バター	761 28.2 31.2 3.3	
27	金	○ ごはん 鮭とほうれん草の塩麴焼 切干大根 吉野汁 みかん	鮭 ベーコン		人参 ほうれん草	米 うどん 砂糖	油 油 油	798 30.3 18.8 2.1	
30	月	○ ゆかりご飯 一口おでん 春菊の中華和え スイートポテト	卵 ハム		春菊 人参	米 砂糖	油 ごま油 ごま 油 砂糖 バター	866 30.1 23.4 3.1	

	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
栄養量の基準値	830kcal	34.0g	25.0g	2.5g
11月の平均値	827kcal	31.8g	25.8g	3.1g

※ 以上のように予定しておりますが、都合により変更することがあります。ご了承ください。



12日のタコは、県産水産物として無償提供されたものです。おいしかったなど感想がありましたら、お知らせください。お待ちしております。

こんな手の洗い方をしていませんか？

指先だけ 水でぬらすだけ 手は見えない汚れがついていることがあります。このような洗い方では、汚れがきれいに落ちません。石けんを使ってしっかりと洗いましょう。