

日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	ミラノ風ドリア	豚肉 大豆	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ セロリ にんにく 生姜	米 米粉 砂糖	バター 菜種油	エネルギー (kcal)	908
		チキンアドボ	鶏肉			にんにく		菜種油	蛋白質 (g)	37.1
		キャベツとコーンのスープ			にんじん 小松菜	コーン キャベツ もやし			脂質 (g)	32.4
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.9
2	水	うどん					うどん	エネルギー (kcal)	829	
		カレーうどん(具)	豚肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ 生姜	じゃがいも カレーパウダー	菜種油	蛋白質 (g)	35.6
		かしわ天	鶏肉				小麦粉	菜種油	脂質 (g)	31.4
		アップルパイ	卵			りんご レモン	パイシート 砂糖		食塩相当量 (g)	2.7
牛乳		牛乳								
3	木	文化の日								
4	金	ごはん					米	エネルギー (kcal)	793	
		赤魚の西京焼き	赤魚 味噌				砂糖		蛋白質 (g)	33.4
		おひたし		かつお節	ほうれん草	もやし コーン			脂質 (g)	19.4
		ちゃんこ汁	鶏肉 大豆 木綿豆腐		にんじん 小松菜	れんこん 生姜 ごぼう 大根 白菜		菜種油	食塩相当量 (g)	2.3
キャロットゼリー 牛乳		牛乳(飲用)	にんじん	りんご オレンジ						
7	月	ごはん					米	エネルギー (kcal)	829	
		豚肉のかりんとう和え	豚肉			生姜	砂糖	米油	蛋白質 (g)	36.9
		のり和え		のり	ほうれん草	もやし えのき	砂糖		脂質 (g)	23.2
		つみれ味噌汁	あじ 大豆 味噌 木綿豆腐		にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 白菜 ごぼう			食塩相当量 (g)	2.8
黒蜜きな粉もち 牛乳	きな粉	牛乳(飲用)				せいがく餅 黒蜜				
8	火	ごはん					米	エネルギー (kcal)	911	
		一口おでん	さつまいも ちくわ 生揚げ	結び昆布		大根	じゃがいも		蛋白質 (g)	34.8
		納豆和え	納豆 かつお節	のり	小松菜 ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ	砂糖		脂質 (g)	18.8
		お茶蒸しパン	豆乳			お茶	ホットケーキミックス 砂糖		食塩相当量 (g)	2.7
牛乳		牛乳								
9	水	黒糖パン					コッペパン 黒糖	エネルギー (kcal)	798	
		かぼちゃコロケ	ツナ		かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉 パン粉	米油	蛋白質 (g)	29.0
		コールスローサラダ				きゅうり キャベツ コーン	砂糖	菜種油	脂質 (g)	27.6
		ミートボールスープ	鶏肉 ミートボール ひよこ豆		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ セロリ にんにく		菜種油	食塩相当量 (g)	2.9
牛乳		牛乳								
10	木	麦ごはん					米 押麦	エネルギー (kcal)	813	
		ねぎ塩豚丼(具)	豚肉		にんじん	ねぎ もやし 生姜 キャベツ にんにく しもん		ごま油	蛋白質 (g)	34.6
		野菜チップス				れんこん ごぼう ガーリックパウダー	じゃがいも	米油	脂質 (g)	23.4
		かぶの味噌汁	木綿豆腐 油揚げ 味噌		ほうれん草	かぶ ねぎ 玉ねぎ			食塩相当量 (g)	2.6
牛乳		牛乳								
11	金	鶏ごぼうごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 椎茸	米 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	842
		白身魚のピリ辛揚げ	ホキ			生姜		ごま すりごま 米油	蛋白質 (g)	36.3
		コーン和え			ほうれん草	もやし コーン			脂質 (g)	28.6
		キャベツの味噌汁	生揚げ 味噌		にんじん 小松菜	キャベツ			食塩相当量 (g)	2.7
りんご 牛乳		牛乳(飲用)		りんご						
14	月	ごはん					米	エネルギー (kcal)	860	
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 味噌		にんじん	キャベツ えのき 椎茸	砂糖		蛋白質 (g)	37.8
		きゅうりともやしの酢の物		わかめ		きゅうり もやし	砂糖	ごま	脂質 (g)	19.5
		ピリ辛肉じゃが	豚肉 さつまいも		にんじん いんげん	玉ねぎ	じゃがいも 白滝	菜種油	食塩相当量 (g)	2.5
牛乳		牛乳								
15	火	ごはん					米	エネルギー (kcal)	781	
		豚肉のから揚げ	豚肉			生姜 にんにく		米油	蛋白質 (g)	36.9
		切り干し大根のサラダ				切り干し大根 もやし きゅうり	砂糖	ごま油	脂質 (g)	23.4
		田舎汁	生揚げ 味噌		にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	里芋		食塩相当量 (g)	2.3
牛乳		牛乳								
16	水	さつまいもパン					コッペパン さつまいも	エネルギー (kcal)	882	
		ポークシチュー	豚肉		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも	菜種油	蛋白質 (g)	32.6
		ツナサラダ	ツナ		赤ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり コーン		菜種油	脂質 (g)	30.4
		アロエヨーグルト		アロエヨーグルト					食塩相当量 (g)	2.8
牛乳		牛乳								
17	木	五目チャーハン	焼き豚 なると			ねぎ	米 砂糖	菜種油 ラード	エネルギー (kcal)	816
		ツナぎょうざ	ツナ			白菜 キャベツ 玉ねぎ 生姜	ぎょうざの皮	米油	蛋白質 (g)	25.4
		大根のナムル			にんじん 小松菜	大根 にんにく	砂糖	ごま 菜種油	脂質 (g)	28.4
		にら卵スープ	卵 木綿豆腐 鶏肉		にんじん にら	えのき			食塩相当量 (g)	2.4
ワインゼリー 牛乳		牛乳(飲用)		ぶどう	砂糖					
18	金	ごはん					米	エネルギー (kcal)	763	
		ほっけの煮つけ	ほっけ			生姜	砂糖		蛋白質 (g)	33.4
		ごま和え			にんじん ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま すりごま	脂質 (g)	15.1
		だまこ汁	豚肉		にんじん 小松菜	ねぎ 大根 白菜	だまこ餅		食塩相当量 (g)	2.3
りんご 牛乳		牛乳(飲用)		りんご						

日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
21	月	ごはん					米	エネルギー (kcal)	812	
		あじの味噌ドレッシング	あじ 味噌		赤ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ にんにく	砂糖	米油	蛋白質 (g)	35.1
		すき焼き風肉豆腐	豚肉 焼き豆腐		にんじん	ねぎ 白菜 えのき	じゃがいも 砂糖		脂質 (g)	22.4
		みかん				みかん			食塩相当量 (g)	1.9
		牛乳		牛乳						
22	火	ごはん					米	エネルギー (kcal)	794	
		トマトチキンカレー	鶏肉		トマト にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも カレールウ	菜種油	蛋白質 (g)	22.8
		フレンチサラダ		わかめ		きゅうり キャベツ コーン レモン 玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	脂質 (g)	23.1
		チョコプリン	豆乳				砂糖	ココア	食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳						
23	水	勤労感謝の日 								
24	木	ごはん					米	エネルギー (kcal)	811	
		いなだの味噌焼き	いなだ 味噌				砂糖		蛋白質 (g)	33.8
		五目さんぴら	さつまいも いわし粉 かつお節		にんじん	ごぼう れんこん	こんにゃく 砂糖	菜種油 ごま	脂質 (g)	23.7
		もやしと生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌		にんじん 小松菜	もやし キャベツ			食塩相当量 (g)	2.8
		お米のババロア (みかん) 牛乳	豆乳	牛乳 (飲用)		みかん	米粉			
25	金	じゃこガーリックライス	ベーコン	ちりめんじゃこ	にんにく 生姜		米	オリーブオイル	エネルギー (kcal)	878
		ポテトミートグラタン	豚肉 大豆	チーズ	トマト ほうれん草 パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		蛋白質 (g)	32.3
		白菜スープ	鶏肉 木綿豆腐		にんじん	しめじ ねぎ 白菜 もやし			脂質 (g)	26.6
		りんごゼリー				りんごジュース ナタデココ	クールゼリーの素		食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
28	月	ごはん					米	エネルギー (kcal)	762	
		白身魚の翡翠あんかけ	ホキ 豚肉			生姜 枝豆	砂糖	米油	蛋白質 (g)	34.1
		おかか和え	かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ コーン			脂質 (g)	19.7
		沢煮椀	豚肉		にんじん 三つ葉	ごぼう だけのこ	里芋		食塩相当量 (g)	2.2
		牛乳		牛乳						
29	火	ピピンバ風混ぜごはん	豚肉		ほうれん草	にんにく 生姜	米	ごま油	エネルギー (kcal)	795
		春巻き	豚肉		にんじん	だけのこ ねぎ 生姜	春巻きの皮 春雨 小麦粉	ごま油 米油	蛋白質 (g)	31.5
		わかめサラダ	ツナ	わかめ		きゅうり キャベツ 玉ねぎ		ごま油	脂質 (g)	27.0
		中華風卵コーンスープ	鶏肉 卵		にんじん チンゲン菜	コーン もやし 玉ねぎ		ごま油	食塩相当量 (g)	2.9
		牛乳		牛乳						
30	水	ごはん					米	エネルギー (kcal)	880	
		八宝菜丼 (具)	豚肉 いか 生揚げ		にんじん チンゲン菜	にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ きくらげ		菜種油	蛋白質 (g)	27.0
		もやしときゅうりの中華和え			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	脂質 (g)	21.8
		さつまいもの蜜がらめ					さつまいも 砂糖	米油	食塩相当量 (g)	2.2
		牛乳		牛乳						

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◎10月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・・福島県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・宮崎県 小松菜・・・千葉県 大根・・・千葉県
キャベツ・・・千葉県 にんじん・・・北海道 じゃがいも・・・北海道 玉ねぎ・・・北海道
きゅうり・・・埼玉県 にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・青森県 もやし・・・千葉県

栄養量の基準値		11月平均値	
エネルギー (kcal)	830	エネルギー (kcal)	828
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	33.0
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	24.3
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.6

給食前は、
しっかり手洗い



11月23日は「勤労感謝の日」

毎日当たり前のように食べている給食は、調理員さんや生産者の方々、食材を運んでくださる業者さんなど給食に携わる多くの方々に支えられています。動物や魚の命をいただいていることも忘れてはいけません。感謝の気持ちを持って、おいしくいただきます！

下貝塚中 食育キャラクター 決定！！

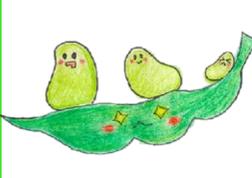
衛生委員会で、食育キャラクターを募集しました。応募総数13作品の中から見事、3作品が選ばれました！今後、給食だよりや給食一口メモなどのお知らせに載り、食育推進キャラクターとして活躍します。1年間よろしくお願いします♪

～お知らせ～

11月から給食のお米が千葉県産米になりました。
11月のお米は、2020年にデビューした「粒すけ」、その後は「ふさこがね」になる予定です。(銘柄は変更になる可能性があります)
千葉のお米を味わいましょう♪

11月より新食育キャラクターに変わります！
「だいこんまる」「ピーとナッツ」「かぶっち」
今までありがとうございました！

名前: えだまめん・さややん
千葉県は2020年の枝豆生産量が全国第2位！
枝豆はタンパク質やイソフラボン、ビタミンB1など栄養がいっぱい！
実は枝豆は豆の部分だけでなく「さや」の部分にも栄養があり、食べられます。
さややんは食べてほしいので、いつもきらきらとした目で見てきます。



名前: みるきやん
のどが乾いた君も！
背を伸ばしたい君も！
私を飲んで♡



名前: ハムスプー
ハムのスープとハムスターを合体させました。
疲れた下中생을温かいスープでほっこり、いやしてくれます。