



令和3年 11月



予定献立表(小学校)



匠瑛市学校給食センター



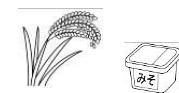
日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一 口 メ モ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質 カルシウム	脂質 塩分
1月	ごはん とりにくねぎしおやき すいぎょうざスープ	○	とりにく ぶたにく ぎょうざ ハム たまご ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう はるさめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん しいたけ たけのこ チンゲンサイ はくさい きゅうり	ひきつづき 読書週間(10/27~11/9) 本にちなんだ料理が 登場します♪	649kcal 26.0g 297mg	23.5g 2.7g
2火	しよくパン ほうれんそうチーズオムレツ やさしいスープ	○	ほうれんそう チーズオムレツ ベーコン ぎゅうにゅう	パン ドレッシング いちごジャム	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん もやし ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー コーン りんご	『お昼の放送の時間です』よりジャム サンドです。ジャムサンドは、はじめて お昼の放送をした日のメニュー。ジャ ムをはさんでいただきます♪	600kcal 23.9g 353mg	22.2g 2.7g
4木	ごはん うまい!うまい!きゅうなべのぐ さつまいものみそしる	○	ぎゅうにく あぶらあげ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも ぶどうゼリー	たまねぎ こんにやく えのき にんじん だいこん しいたけ こまつな ねぎ ほうれんそう はくさい もやし	『鬼滅の刃 無限列車編』よりうま い!うまい!牛鍋の具と煉獄さんの 好物さつまいものみそ汁です。思わ ずうまい!と言ってしまうかも。	652kcal 24.6g 334mg	18.9g 2.2g
5金	ごはん さばみそに なめこのおつゆ	○	さばみそに とうふ あぶらあげ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん だいこん なめこ ねぎ しいたけ たまねぎ グリーンピース こんにやく	『きつねの窓』よりなめこのおつゆで す。店員に化けたさつねからお土 産にももらった「なめこ」。給食ではおつ ゆにしてみました。	648kcal 26.9g 390mg	22.1g 2.2g
8月	ごはん ぶたにくしょうがやき かきたまじる	○	ぶたにく たまご ひじき さつまあげ にほし だいず ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ はくさい こまつな ごぼう こんにやく	い(1)い(1)歯(8)の語呂合わせか ら、今日はいい歯の日です。かみごた えのある食べ物食事に取入れ、よ くかむ習慣をつけましょう。	636kcal 29.6g 364mg	22.2g 2.5g
9火	ちやめし フライドスイートポテト にぎやかおでん	○	こんぶ いわしだんご ちくわ うずらたまご はんぺん がんと ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう あぶら ピーナッツ	にんじん こんにやく だいこん ほうれんそう もやし あかピーマン	『にぎやかなおでん』よりにぎやかおで んです。こんにやく、はんぺん、つみ れ、大根などなど、みなさんほどの具 が好きですか?	664kcal 25.3g 349mg	20.4g 2.9g
10水	こくとうパン ウインナーエッグ ぐりのシチュー	○	たまご ウインナー チーズ とりにく ぎゅうにゅう ジョア	パン じゃがいも あぶら くり なまから しらいんげんまめ ホタテ ハヤマルソース ドレッシング	しめじ にんじん たまねぎ パセリ キャベツ コーン きゅうり	秋に旬を迎える「くり」。ご飯やスイ ーツもおいしいですが、今日はシチュー にいきます。	654kcal 28.6g 485mg	24.3g 2.2g
11木	ごはん キャベツメンチ とうふのみそしる	○	キャベツメンチ とうふ あぶらあげ みそ わかめ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま	にんじん だいこん いんげん ねぎ しいたけ	切干大根は、秋の終わりから冬にか けて収穫した大根を細切りして、天 日干したものです。干すことでうまみ と栄養価がアップします。	642kcal 20.8g 370mg	21.3g 2.4g
12金	スパゲッティ スティックドーナツ ミートボール入りトマトソース	○	ミートボール スキムミルク ぎゅうにゅう	スパゲッティ ドーナツ あぶら オリブ油 ハヤシルウ さとう しらいんげんまめ バター ドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト キャベツ もやし コーン きゅうり	給食ワールドツアー 11月は千葉県としてもホストタウンに なっている「アメリカ」の料理が登場☆	657kcal 23.7g 288mg	21.1g 2.0g
15月	ごはん よんしょくどんのぐ はくさいのみそしる	○	おしゃべりみそ とりにく なまあげ えいようだし たまご みそ わかめ のり かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう	しょうが えだまめ あかピーマン にんじん はくさい えのき ほうれんそう ねぎ こまつな	白菜は寒くなるほど甘みが増します。 これは、寒さから身を守るため、葉に たくわえられたでんぶんを糖に変えて こおるのを防ぐためです。	647kcal 31.5g 457mg	21.2g 2.7g
16火	ごはん いかチリソース はるさめちゅうかさスープ	○	いか ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら はるさめ さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん しいたけ たけのこ はくさい ほうれんそう たまねぎ キャベツ もやし あかピーマン コーン	★クイズ★ 春雨は何から作られているでしょう か? ①米こ ②でんぶん ③こむぎこ	683kcal 28.4g 452mg	20.8g 1.9g
17水	ロールパン マカロニグラタン ミネストローネ	○	えび とりにく だいず スキムミルク チーズ ウインナー ぎゅうにゅう	パン マカロニ バター ハヤマルソース パンこ オリブ油 アーモンド ドレッシング	マッシュルーム たまねぎ えだまめ にんにく セロリ にんじん だいこん トマト キャベツ きゅうり		672kcal 28.0g 465mg	28.8g 2.7g
18木	ごはん チキンみそカツ つみれじる	○	とりにく おしゃべりみそ みそ いわしだんご とうふ ぎゅうにゅう	こめ パンこ あぶら さとう ごま	ねぎ だいこん にんじん こまつな ほうれんそう しょうが もやし あかピーマン	つみれはすり身を「つみれ」で作る ため、つみれと呼ばれるようになりました。	666kcal 32.7g 360mg	21.1g 2.1g
19金	さつまいもごはん ほっけいちやぼし こんさいのみそしる	○	ほっけいちやぼし みそ とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ごま さといも さとう ハニーピーナッツ	にんじん ごぼう だいこん しめじ こまつな しいたけ ねぎ こんにやく はくさい	☆地産地消費☆ 今日の献立は、匠瑛市や千葉県内 で生産された食材を多く使用していま す。	660kcal 29.8g 405mg	20.2g 2.8g
22月	ごはん あかうおピリットジャン ちゃんこじる	○	あかうお とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさい えのき たまねぎ もやし あかピーマン ピーマン	給食に牛乳が出るのは、骨や歯の材 料になるカルシウムをとることができる からです。	631kcal 27.7g 337mg	23.6g 1.9g
24水	ごはん やさいたつぷりてつじんつくね おいしまてん!ぐだくさんおみそしる	○	てつじんつくね ぶたにく おしゃべりみそ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん さつまいも ぼうもち ごま	にんにく だいこん たまねぎ ほうれんそう にんじん れんこん こんにやく エリンギ マッシュルーム ピーマン	11月24日は「いい日本食」とかけて 「和食の日」です。匠瑛市や千葉県内 で実施した食給食レシポコンテスト の大賞メニューが登場します。	618kcal 22.7g 288mg	17.0g 2.3g
25木	キラリもちむぎごはん ポークカレー ツナとひじきのサラダ	○	ぶたにく スキムミルク ひじき ツナ ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ あぶら じゃがいも カルウ ごまあぶら さとう ドレッシング ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ もやし きゅうり あかピーマン レモン みかん	みかんにビタミンCが多く含まれま す。体内で病気をたたかう力(免疫力)を高める働きがあります。	694kcal 24.1g 324mg	21.7g 1.9g
26金	ちゅうかめん みそラーメンスープ ちゅうかふうあえもの	○	ぶたにく たまご ハム たまご みそ ぎゅうにゅう ジョア	ちゅうかめん さとう はちみつ あぶら ごま ごまあぶら ホットケキックス	にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン ほうれんそう ねぎ きゅうり		634kcal 23.8g 741mg	14.6g 3.5g
29月	ごはん ささみこみあげ いもにじる	○	とりにく ぶたにく なまあげ おしゃべりみそ ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぶん あぶら さといも さとう	にんじん ごぼう こんにやく しいたけ こまつな ねぎ しょうが しいたけ たけのこ ピーマン あかピーマン	山形県では秋の風物詩として、河川 敷などで「いも煮会」開き、楽しむそ うです。	655kcal 31.3g 379mg	21.9g 2.2g
30火	ごはん さけのもみじやき きのこじる	○	さけ とうふ みそ ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ウエハース	にんじん しめじ えのき しいたけ こまつな ねぎ だいこん いんげん	一年中食べられるきのこですが、秋 が一番おいしい時期です。今日のき のこ汁には4種類のきのこが入ってい ます。	654kcal 29.9g 653mg	23.0g 1.8g

*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。
*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。
*米は、市内産を使用します。
*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。
16日の答え: ②でんぶん 給食では、さつまいもとじゃがいものでんぶんからつくられた春雨を使います。

基準栄養量

エネルギー	650kcal
たんぱく質	21~32g
脂質	14~21g
カルシウム	350mg
塩分	2.0g

*材料の都合により
献立を変更することがあります。



エネルギー	650kcal
たんぱく質	26.9g
脂質	21.4g
カルシウム	404mg
塩分	2.4g

*11月分の給食費の引き落としは、11月30日(火)です。口座の確認をお願いします。