



令和5年 11月



予定献立表(ようちえん)



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	脂質
1	くるみパン 水 ししゃものこめこあげ コールスロー シータのピーフシチュー	シヨア	ししゃも たまご ぎゅうく チーズ ジョア	パン こめこ ごま あぶら じゃがいも デミソース ピーフシチュールウ ドレッシング	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり コーン	『天空の城ラピュタ』より、飛行船の中でシータが作っていたシチューを再現しました。	463kcal	たんぱく質 19.6g 脂質 20.0g カルシウム 333mg 食塩相当量 1.9g
2	もちむぎいりごはん 木 ぶたどんのぐ りんご ちりめんあえ	○	ぶたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうくちゅう	こめ さとう キラリもちむぎ	ごぼう こんにやく たまねぎ しめじ えのきたけ グリンピース こまつな にんじん りんご		461kcal	たんぱく質 21.1g 脂質 15.7g カルシウム 310mg 食塩相当量 1.7g
6	ごはん 月 さばしょうゆに ひじきに さといもとだいごのみそしる	○	さばおかかにかとうふ みそ ぶたにく ひじき なまあげ だいち ぎゅうくちゅう	こめ さといも あぶら さとう ミルク	だいごん しめじ こまつな ねぎ れんこん にんじん こんにやく	『宇宙食になったサバ缶』より、さばしょうゆ煮です。給食のさばも骨までやわらかく加工されたものです。	494kcal	たんぱく質 29.8g 脂質 16.4g カルシウム 330mg 食塩相当量 2.0g
7	ごはん 火 とりからあげ じゃがいものいために ねぎしおふたじる	○	とりにく ぶたにく なまあげ ぎゅうくちゅう	こめ ごま あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん だいごん えのきたけ キャベツ ねぎ たまねぎ こんにやく しいたけ いんげん	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♪ 	497kcal	たんぱく質 19.6g 脂質 21.0g カルシウム 279mg 食塩相当量 1.7g
8	水 はいがパン ピザエッグ ベーコンとキャベツのマスタードいため いしころのスープ(キャロットポタージュ)	シヨア	たまご ベーコン チーズ とりにく スキムミルク ぎゅうくちゅう ジョア	パン あぶら ベシヤメルソース おじゃがもち なまクリーム	にんにく たまねぎ トマト ピーマン にんじん しめじ えだまめ キャベツ あかピーマン	『石ころのスープ』より、旅人が作ったスープを再現しました。 	494kcal	たんぱく質 23.2g 脂質 17.3g カルシウム 799mg 食塩相当量 2.3g
9	木 ちらしごはん パオズ(にくまん) ごぼうサラダ はなふのすましじる	○	とりにく とうふ わかめ ぎゅうくちゅう	こめ にくまん はなふ ドレッシング	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ しめじ きゅうり ごぼう	『パオズになったおひなさま』よりパオズ(肉まん)です。なぜ、ひな祭りの日にパオズを作るのか、本を読んでみてね。	453kcal	たんぱく質 17.2g 脂質 15.2g カルシウム 294mg 食塩相当量 1.9g
10	金 げんまいいりごはん ポークカレー りんご かいそうとごまのサラダ	○	ぶたにく スキムミルク かいそう ひじき ぎゅうくちゅう	こめ はつがげんまい あぶら じゃがいも カレールウ さとう ドレッシング ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えだまめ もやし りんご	今日のりんごは何色かな? 	454kcal	たんぱく質 16.4g 脂質 15.5g カルシウム 267mg 食塩相当量 1.5g
14	火 もちむぎいりごはん よんしょくどんのぐ かみかみにぼし さつま芋のみそしる	○	とりにく えいようだし みそ あぶらあげ おしゃべりみそ たまご にぼし ぎゅうくちゅう	こめ キラリもちむぎ さつま芋 さとう 	にんじん だいごん たまねぎ こまつな ねぎ しょうが えだまめ あかピーマン	みそ汁のさつま芋は、のさか花の広場で野田小1、2年生が収穫したものを使用する予定です。	459kcal	たんぱく質 21.7g 脂質 16.0g カルシウム 317mg 食塩相当量 1.6g
15	水 テーブルロールパン デミグラスソースハンバーグ アーモンドサラダ クラムチャウダー	○	だいち ぶたにく たまご スキムミルク ベーコン あさり ぎゅうくちゅう	パン パンこ バター アーモンド さとう デミソース じゃがいも ベシヤメルソース しろいんげんまめ ドレッシング	たまねぎ しょうが しめじ えのきたけ にんじん コーン パセリ きゅうり キャベツ あかピーマン	クラムチャウダーは、あさりや牛乳、じゃがいも、玉ねぎを煮込んだスープです。クラム(Crum)は英語で二枚貝を意味しています。	506kcal	たんぱく質 22.6g 脂質 22.7g カルシウム 335mg 食塩相当量 2.2g
16	木 ごはん いわしうめに にくじゃがに ちゃんこじる	シヨア	いわしうめに にくだんご とうふ あぶらあげ ぶたにく なまあげ ジョア	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん だいごん えのきたけ はくさい ねぎ しいたけ たまねぎ こんにやく グリンピース	今日のいわしは、銚子港で水揚げされたものを、新鮮なうちに加工したものです。臭みも少なく、プリプリの肉質を味わいましょう。	505kcal	たんぱく質 22.6g 脂質 14.5g カルシウム 434mg 食塩相当量 1.9g
17	金 ちゅうかめん はるまき ナムル タンメンスープ	○	ぶたにく うずらたまご ぎゅうくちゅう	ちゅうかめん はるまき あぶら ごまあぶら ごま ぶどうゼリー	にんにく にんじん もやし きくらげ コーン キャベツ ねぎ あかピーマン にはら	給食で人気の麺の日です！おいしく食べるコツは、すばやく準備をしてスープが温かいうちに食べることです。	507kcal	たんぱく質 21.7g 脂質 20.0g カルシウム 291mg 食塩相当量 2.7g
20	月 ごはん にくだんご さといものそぼろに すいとんじる	○	にくだんご ぶたにく なまあげ ジョア ぎゅうくちゅう	こめ すいとん さといも あぶら さとう ミルメーク	しいたけ ごぼう にんじん だいごん こんにやく こまつな ねぎ たまねぎ えのきたけ いんげん		485kcal	たんぱく質 17.6g 脂質 13.7g カルシウム 356mg 食塩相当量 1.6g
21	火 もちむぎいりごはん マーボー豆腐 みかん リャンバンサンスー	○	ぶたにく とうふ ハム たまご ぎゅうくちゅう	こめ キラリもちむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ にはら ねぎ きゅうり みかん	キラリもち麦は、給食センターのすぐ近くの畑で収穫されたものです。もち麦よりも粒が大きく黄色いのが特徴です。	463kcal	たんぱく質 17.6g 脂質 15.2g カルシウム 395mg 食塩相当量 1.7g
22	水 さつま芋パン クリーミーコロッケ コーンサラダ ポークビーンズ	○	ぶたにく だいち チーズ ぎゅうくちゅう	パン さつま芋も クリーミーコロッケ あぶら じゃがいも しろいんげんまめ なまクリーム ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ もやし コーン きゅうり	千葉県でとれたさつま芋を、あま〜く煮た「甘露煮」をパン生地にねりこみました。わかるかな？	501kcal	たんぱく質 18.8g 脂質 20.0g カルシウム 261mg 食塩相当量 1.8g
24	金 ごはん とうそうにぎやかキノコさけ さんしょくピーマンのやさしいため じもとのおいしやまんとやさい！たっぷりくんとさんとしる	○	さけ みそ チーズ えいようだし ぶたにく おしゃべりみそ ぎゅうくちゅう	こめ マヨネーズ でんぶん さとう ごま さといも ほうもち ごまあぶら	しいたけ しめじ ねぎ にんにく ごぼう もやし にんじん だいごん こんにやく えのきたけ キャベツ ピーマン あかピーマン きりピーマン しょうが	★地産地消デー(まんきつ給食)★ 和食給食レシコンテストの大賞メニューが登場します。どのメニューも地産産物たっぷりです。	519kcal	たんぱく質 25.7g 脂質 20.4g カルシウム 289mg 食塩相当量 1.8g
27	月 チャーハン ぎょうざ ツナとひじきのサラダ ザーサイとたまごのスープ	○	ぎょうざ ぶたにく とうふ たまご ツナ ひじき ぎゅうくちゅう	こめ ごまあぶら でんぶん さとう ドレッシング あんにんプリン	にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ ザーサイ えだまめ もやし きゅうり あかピーマン レモン	♪食育クイズ♪ 次の3つのうち、食べられるおもちはどれ？ ①しりもち ②ほうもち ③やきもち	451kcal	たんぱく質 17.5g 脂質 16.6g カルシウム 426mg 食塩相当量 2.1g
28	火 ごはん とりにくのレモンソース ブロッコリーソテー かぶとこまつなのクリームスープ	○	とりにく ウインナー スキムミルク ベーコン ぎゅうくちゅう	こめ でんぶん さとう あぶら ベシヤメルソース じゃがいも なまクリーム	にんにく たまねぎ かぶ マッシュルーム こまつな レモン しめじ あかピーマン ブロッコリー	かぶの葉にはカルシウムが豊富に含まれています。乳製品のイメージが強いカルシウムですが、青菜や豆製品、海藻などにも多く含まれています。	529kcal	たんぱく質 21.4g 脂質 21.8g カルシウム 322mg 食塩相当量 1.5g
29	水 ごはん さばのみそに やさしいため はくさいとにくだんごのスープ	○	さばのみそに にくだんご ベーコン ぎゅうくちゅう	こめ マロニー あぶら でんぶん	しいたけ たけのこ はくさい こまつな にんじん たまねぎ コーン キャベツ もやし あかピーマン		502kcal	たんぱく質 22.2g 脂質 20.9g カルシウム 286mg 食塩相当量 1.9g
30	木 もちむぎいりごはん とりどんのぐ みかん さつまじる	○	とりにく みそ えいようだし ぎゅうくちゅう	こめ キラリもちむぎ さつま芋 さとう ごまあぶら ごま	にんじん だいごん こんにやく ごぼう しめじ こまつな ねぎ しょうが れんこん キャベツ みかん	さつま芋のさつま芋は、のさか花の広場で野田小1、2年生が収穫したものを使用する予定です。	477kcal	たんぱく質 20.6g 脂質 15.7g カルシウム 285mg 食塩相当量 1.4g

*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。
27日の答え：②ほうもち(時間がたっても柔らかくておいし〜い♪)
そうさの逸品⑦グルめぐりは『棒もち』!!
24日の東総まんきつ給食にも使用されています。

基準栄養量

エネルギー	490kcal
たんぱく質	15~24g
脂質	10~16g
カルシウム	290mg
食塩相当量	1.5g

*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	485kcal
たんぱく質	20.9g
脂質	17.8g
カルシウム	348mg
食塩相当量	1.8g



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