



令和6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	カルシウム		
1金	キラもちむぎいりごはん あじうまみほし すいとんじる	ウエハース だいずとこんぶのもの	あじうまみほし だいず こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ キラもちむぎ すいとん あぶら さとう ウエハース	しいたけ ごぼう にんじん だいこん こんにやく ほうれんそう ねぎ りんご	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♪	461kcal	22.6g	14.1g	639mg	1.6g
5火	ごはん キャベツメンチカツ さといものみそしる	きんぴらきょうだい	キャベツメンチカツ とうふ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも ごまあぶら さとう ごま	だいこん れんこん こまつな ねぎ ごぼう にんじん こんにやく いんげん	『きんぴらきょうだい』より、きんぴら きょうだいです。大の仲良しのごぼう とにんじんの夢はきんぴらになること。 給食で二人の夢をかなえます♪	487kcal	17.6g	17.1g	296mg	1.7g
6水	さつまいもパン タンダーチキン クラムチャウダー	りんご アーモンドサラダ	とりにく ヨーグルト ベーコン あさり ぎゅうにゅう	パン じゃがいも パンシェルソース しらいんげんまめ アーモンド ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ きゅうり キャベツ あかピーマン りんご	11月	497kcal	21.4g	20.7g	311mg	2.0g
7木	ごはん ぐりとぐらのかすてら ポークハヤシ	もやしのカレーソテー	たまご ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく ジョア	こめ はちみつ バター なまクリーム あぶら ホットケーキミックス でんぷん デミグラスソース ハヤシルウ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト もやし いんげん	『ぐりとぐら』より、かすてらです。ぐりと ぐらの2匹が作ったかすてらを再現し ます。給食では約320個分の卵を使 います。	474kcal	18.3g	13.7g	283mg	1.6g
8金	チャーハン いかのチリソース ザーサイとたまごのスープ	ためいきゼリーあえ	いか ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ゼリー	にんにく しょうが ねぎ にんじん しいたけ たけのこ ザーサイ たまねぎ チンゲンサイ おうとう パイン みかん	『おなかをすかせたドラゴンとためい きゼリー』より、ためいきゼリー和え です。ためいきゼリーを食べて、ハッ ピーエネルギーに変えちゃおう☆	481kcal	20.7g	16.2g	312mg	2.0g
11月	ごはん さけのねぎしおやき ちゃんこじる	ひじきに	さけ にくだんご とうふ あぶらあげ とりにく ひじき だいず なまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら あぶら	しょうが にんにく ねぎ にんじん だいこん はくさい えのき れんこん こんにやく		457kcal	23.2g	17.2g	316mg	1.6g
12火	キラもちむぎいりごはん ゆでらっかせい ぶたどんのぐ	いんげんのごまあえ	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ キラもちむぎ らっかせい さとう ごま	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 いんげん ほうれんそう コーン にんじん	給食のゆで落花生は、市内の『有限 会社すぎやま』で生産されたもので す。今年収穫された新豆を召し上が れ♡	499kcal	22.8g	19.9g	315mg	1.73g
13水	ソフトフランスパン まめいりハンパークリンゴソース クマラスープ	コールスロー	だいず ぶたにく スキムミルク たまご チーズ ぎゅうにゅう	パン パンこ ごま さとう バター さつまいも ポタージュ ニョッキ なまクリーム ドレッシング	たまねぎ しょうが マッシュルーム りんご パセリ キャベツ にんじん きゅうり コーン	クマラスープはニュージーランドの郷 土料理です。クマラはマオリ族の言 葉で「さつまいも」という意味です。カ レー粉がかくし味です。	526kcal	22.5g	21.9g	371mg	2.0g
14木	ごはん ししゃもフライ じゃがいもとなめこのみそしる	ぶたにくのスタミナいため	ししゃもフライ あぶらあげ とうふ みそ わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも でんぷん	なめこ いんげん ねぎ にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが なら		483kcal	20.5g	18.4g	326mg	1.5g
15金	げんまいりりごはん 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 はつがげんまい あぶら じゃがいも カレールウ さとう ごまあぶら 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	よくかんで 食べましょう	479kcal	18.1g	16.8g	266mg	1.5g
18月	ごはん とりにくのみそやき つみれじる	ミニぶどうゼリー きりぼしだいこんにに	とりにく おしやべりみそ いわしだんご とうふ あぶらあげ さつまいも ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ゼリー	しょうが ねぎ だいこん にんじん こまつな しいたけ	牛乳も残さず 飲んでね~	456kcal	21.0g	14.5g	312mg	2.0g
19火	キラもちむぎいりごはん SOSA!!よんしょくどんのぐ なまあげのみそしる	かみかみにほし いそかあえ	おしやべりみそ とりにく たまご えいようだし なまあげ みそ わかめ かつおぶし のり ぎゅうにゅう にほし	こめ キラもちむぎ さとう	しょうが えだまめ あかピーマン にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ	☆地産地消デー☆ 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。	457kcal	23.0g	16.6g	369mg	1.8g
20水	ロールパン チキンシュニッツェル ひよこまめのスープ	さつまいもサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら はちみつ さとう ひよこまめ マカロニ さつまいも ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー しめじ ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー あかピーマン	オリパラ開催日まで 11月は オーストラリア	511kcal	24.3g	21.5g	260mg	1.8g
21木	げんまいりりごはん マーボー豆腐 リャンパンサンスー	みかん	ぶたにく とうふ ハム たまご ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ なら ねぎ にんじん きゅうり みかん	麻婆豆腐は中国の四川省で生まれ た料理です。四川省は寒さが厳しく、 体を温めるために香辛料を使った辛 い料理が発展しました。	459kcal	17.2g	14.9g	394mg	1.7g
22金	ごはん【ゆうきまい】 カラフル!さばなんぼん えいようたつぷりあきのクリームスープ	あさひのめぐみトマトにくじゃが	さば ぶたにく とうにゅう みそ ジョア	こめ でんぷん あぶら さとう さつまいも じゃがいも	ピーマン あかピーマン きピーマン にんじん キャベツ しめじ ねぎ たまねぎ しょうが こんにやく トマト こねぎ	☆東総まんきつ給食☆ 和食給食レシピ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。	528kcal	21.8g	19.6g	690mg	1.8g
25月	ごはん めだまやき トックスープ	ビビンバのぐ	めだまやき とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら トック さとう ごま	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが ぜんまい もやし こまつな	ビビンバの「ビビン」は混ぜる、「パッ (パツ)」はご飯という意味がありま す。具とご飯をしっかり混ぜて食べま しょう♪	473kcal	21.3g	16.9g	258mg	1.84g
26火	ごはん ささみのいそべあげ しおこうじる	だいこんとがんものにももの	とりにく たまご あおのり ちくわ ぶたにく がんもどき ぎゅうにゅう	こめ てんぷらこ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ こまつな だいこん しいたけ こんにやく	塩こうじは、米こうじと塩、水から作ら れる発酵調味料です。給食では、市 内で作られたものを使います。	470kcal	25.4g	16.1g	245mg	1.6g
27水	こくとうパン にくだんごケチャップソース パンキンシュチュウ	ウイナーとキャベツのマスタードいため	にくだんご とりにく ウイナー ぎゅうにゅう	パン あぶら ポタージュ おじやがもちボーラ	にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ キャベツ しめじ ピーマン あかピーマン		504kcal	20.2g	18.2g	344mg	2.0g
28木	キラもちむぎごはん とりどんのぐ にらたまじる	みかん	とうふ みそ たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ キラもちむぎ ごまあぶら さとう ごま	しいたけ にんじん たまねぎ にら しょうが ごぼう れんこん ねぎ キャベツ みかん	にらは、ビタミンB <sub>1</sub> の吸収を助け、疲 労回復効果を高める働きがありま す。また、独特の香りは食欲を高め てくれます。	483kcal	22.8g	17.4g	295mg	1.5g
29金	ごはん あかうおのしせんやき よしのじる	レモンタルト マヨおひたし	あかうおのしせんやき とりにく ちくわ とうふ ハム かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さといも でんぷん ごま ドレッシング タルト	にんじん だいこん ねぎ こまつな ほうれんそう もやし		527kcal	23.0g	18.0g	494mg	1.5g

\*誤えん・ちつ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に\_\_\_を引いています。

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	21.3g
脂質	17.4g
カルシウム	354mg
食塩相当量	1.7g

よくかんで食べるようにしましょう。

\*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。

\*おしやべりみそは、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。

\*ごはんに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。



\*11月分の給食費の引き落としは、12月2日(月)です。口座の確認をお願いします。