

# 11月の予定献立表



四街道市立四街道西中学校

今月の目標

よくかんで食べよう

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名					エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
				(赤)血や肉になる		(緑)体の調子を整える		(黄)熱や力になる		
				たんぱく質	カルシウム ミネラル	カロテン	ビタミンC	炭水化物		脂質
1	火	さつまいもご飯 きんぴらハンバーグ もずくと卵のみそ汁 ゴマネーズ和え オレンジ	○	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 大豆	牛乳 もずく 昆布	にんじん 小松菜 ほうれん草	ごぼう 干し椎茸 キャベツ コーン もやし ねぎ 枝豆 オレンジ	米 パン粉 さつまいも でん粉 砂糖	ごま マヨネーズ	801 kcal 35.9 g 24.6 g 3.8 g
2	水	鮭ときのこのクリームスパゲッティ ブロッコリーとチキンのサラダ ミニアップルパイ	○	鮭 ベーコン 鶏肉 ほたて	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー 小松菜 パセリ	玉ねぎ エリンギ しめじ りんご マッシュルーム カリフラワー	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	マーガリン オリーブ油 ごま 生クリーム	850 kcal 36.7 g 33.0 g 2.5 g
4	金	 <b>お弁当の日</b>		できる限り「自分でつくる」が目標です。 自分でできることに挑戦し、お弁当づくりを楽しみましょう!						
7	月	ごはん 元気の出るレバー 五目豆腐 マンゴープリン	○	豚レバー 豚肉 豆腐 えび	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 ピーマン	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 しょうが	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 大豆油 生クリーム	879 kcal 36.8 g 23.8 g 2.5 g
8	火	11月8日は「いい歯の日」 ～よくかんで食べよう!「かみかみ献立」～ セサミトースト ビーフシチュー いかくんサラダ りんご	○	牛肉 いか	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ 白いんげん豆 りんご きゅうり グリーンピース	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マーガリン ごま 生クリーム	888 kcal 34.1 g 35.7 g 3.4 g
9	水	ピピンバ トップギスープ アセロラゼリー	○	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜 チンゲンサイ	もやし ぜんまい 切り干し大根 干し椎茸 ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 麦 トップギ でん粉	ごま ごま油	848 kcal 32.1 g 21.4 g 3.0 g
10	木	ごはん 大豆とじゃこの甘辛和え ほき磯辺フライ 塩肉じゃが 味噌ドレッシング和え 飲むヨーグルト	○	鶏肉 豚肉 ほき 大豆	ヨーグルト しらす干し 青のり	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ	米 砂糖 じゃがいも パン粉	ごま サラダ油 ごま油 大豆油	841 kcal 32.5 g 18.8 g 3.1 g
11	金	ごはん メバルのたつた揚げ 大根のオイスターソース煮 納豆和え みかん	○	メバル 納豆 うずらたまご 鶏肉 生揚げ かつお節	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ ほうれん草 葉ねぎ	大根 きくらげ みかん にんにく しょうが	米 砂糖 でん粉	ごま サラダ油 大豆油	819 kcal 36.4 g 25.7 g 2.6 g
14	月	ごはん ヤンニョムチキン キムチ汁 ナムル 青りんごゼリー	○	鶏肉 ハム 卵	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ もやし 大根 白菜 キムチ 干し椎茸	米 でん粉 砂糖	大豆油 ごま ごま油	843 kcal 36.2 g 22.6 g 3.2 g
15	火	ソース焼きそば 春巻き ポパイサラダ 手作りスイートポテト	○	豚肉 卵	牛乳 スキムミルク のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし えのき茸 白花豆	中華麺 さつまいも 砂糖 小麦粉	マーガリン バター サラダ油 生クリーム	810 kcal 25.5 g 31.3 g 4.3 g
16	水	食育の日 ♪食べ物で旅行気分♪～山形県～ 菊花ごはん 銀ひらすの甘味噌焼き いも煮 ブロッコリーのおかか和え 洋なしのタルト	○	銀ひらす 牛肉 かつお節	牛乳 昆布	にんじん ブロッコリー	れんこん ごぼう 干し椎茸 大根 かんぴょう 菊 えのき茸 ねぎ	米 砂糖 麦 でん粉	サラダ油	859 kcal 33.4 g 26.0 g 3.8 g
21	月	チキンと卵のカレー パリパリサラダ 柿	○	鶏肉 ツナ うずらたまご	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ 柿 にんにく しょうが	米 砂糖 麦 じゃがいも 小麦粉	マーガリン サラダ油	879 kcal 29.7 g 24.7 g 2.9 g
22	火	ごはん 鮭のもみじ焼き のっぺい汁 れんこんのきんぴら きなこプリン	○	鮭 豚肉 鶏肉 豆腐 きなこ 油揚げ 豆乳	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 パセリ	コーン れんこん ねぎ まいたけ	米 でん粉 里いも 砂糖 黒蜜	ごま マヨネーズ ごま油 生クリーム	850 kcal 36.6 g 27.3 g 2.2 g
24	木	千産千消テ～西中・四小 統一献立～ 根菜ピラフ さばのタンドリーグリーン 炒め野菜のみそスープ さつまいものかりんとう風	○	ベーコン 豚肉 大豆 さば 生揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ ごぼう れんこん ねぎ 大根	米 麦 さつまいも 黒砂糖	バター ごま油 ごま	882 kcal 32.8 g 36.8 g 3.0 g
25	金	ピザドッグ クラムチャウダー ひじきのマリネ りんご	○	ベーコン あさり ウィンナー いか ハム	牛乳 チーズ スキムミルク ひじき	にんじん パセリ ピーマン トマト	玉ねぎ きゅうり りんご レンズ豆 キャベツ 白いんげん豆	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン	846 kcal 35.2 g 33.4 g 3.5 g
28	月	皿うどん Bigりたこ焼き 杏仁豆腐	○	たこ 豚肉 えび いか 卵 さつま揚げ うずらたまご	牛乳 スキムミルク 青のり 昆布	小松菜 にんじん 葉ねぎ	もやし たけのこ きくらげ 白菜 キャベツ パナナ 桃 しょうが	揚げ麺 小麦粉 砂糖	ごま油 サラダ油	866 kcal 36.1 g 33.4 g 3.5 g
29	火	ごはん 揚げぎょうざ マーボー豆腐 もやしときゅうりの南蛮和え みかん	○	豚肉 豆腐 ハム	牛乳	にんじん にら	干し椎茸 ねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが みかん	米 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 大豆油	892 kcal 36.2 g 28.7 g 3.1 g
30	水	ごはん 手作りメンチカツ さつまいも汁 むらさき和え ヨーグルト	○	牛肉 豚肉 大豆 おから 卵 かつお節	牛乳 スキムミルク ヨーグルト ひじき	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ もやし	米 パン粉 さつまいも	大豆油 サラダ油	897 kcal 37.2 g 25.7 g 2.9 g

♪今月から各クラスのリクエスト献立を取り入れていきます。お楽しみに。♪  
 1年2組…納豆和え 1年5組・3年1組・大空学級…カレー 2年2組…タルト  
 2年4組…たこ焼き 3年1組…ビーフシチュー 3年3組・3年5組…スイートポテト  
 上記のクラスのリクエスト以外にも、みなさんからのリクエストメニュー(下線)が登場します。

	当月平均値	摂取基準
エネルギー(kcal)	856kcal	830kcal
蛋白質エネルギー比	16.0%	13～20%
脂肪エネルギー比	29.4%	20～30%
塩分相当量(g)	3.1g	2.5g未満

《主な食材の産地》  
 産地については、市場での調達が納入日当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。また、出荷制限や出荷禁止となったものについては、市場に出回りません。

