

11月の予定献立表



四街道市立四街道西中学校

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 たんぱく質		(緑)体の調子を整える カルシウム ミネラル		(黄)熱や力になる カロテン ビタミンC			
				牛乳	チーズ	トマト	セロリ	キャベツ	カリフラワー		
4	火	根菜ピラフ あじのクリームチーズフライ ミネストローネ プロッコリーとチキンのサラダ	○	あじ 鶏肉 ベーコン ワインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト 赤ピーマン	玉ねぎ れんこん コーン	ごぼう セロリ キャベツ	パン粉 マカロニ 小麦粉	バター サラダ油 ごま 大豆油	788 kcal 29.1 g 28.9 g 3.3 g
5	水	ごはん 揚げぎょうざ マーボー豆腐 春雨サラダ 柿	○	豚肉 ハム 豆腐 大豆	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ セロリ カリフラワー	ねぎ もやし キャベツ	パン粉 砂糖 春雨	大豆油 ごま油 ごま	902 kcal 36.0 g 29.3 g 3.2 g
6	木	フレンチトースト クラムチャウダー ひじきとチーズのサラダ りんご	○	ベーコン 卵 あさり ハム	牛乳 チーズ スキムミルク ひじき	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり 白いんげん豆	キャベツ 白いんげん豆 りんご	パン 小麦粉 メープルシロップ じゃがいも	砂糖 サラダ油 マーガリン 生クリーム	888 kcal 35.0 g 34.5 g 3.5 g
7	金	11月8日は「いい歯の日」～いい歯をつくる献立～ かみかみわかめご飯 手作りかぼちゃコロッケ なめこ汁 五目きんぴら 早香	○	鶏肉 おから 卵 ちくわ 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん かぼちゃ	玉ねぎ 小松菜 早香	なめこ ねぎ ごぼう	米 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油 大豆油 バター サワークリーム	808 kcal 29.1 g 22.2 g 3.1 g
10	月	ごはん ワニの甘辛揚げ 大根のオイスターソース煮 いもっこサラダ 花みかん	○	鶏肉 さめ 生揚げ うずら卵 ハム	牛乳	にんじん チングン菜	大根 きくらげ きゅうり 玉ねぎ	きくらげ みかん じゃがいも さつまいも	でん粉 砂糖 パン粉	マヨネーズ 大豆油 サラダ油	899 kcal 34.9 g 30.0 g 2.5 g
11	火	ごはん 大豆とじゃこの甘辛和え 鰯の海苔ごまフライ 炒め野菜の味噌スープ 鶏肉と里いものうま塩煮	○	大豆 豚肉 たら 鶏肉 生揚げ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ 小松菜 にんにく	もやし ねぎ しょうが	米 砂糖 里いも でん粉 パン粉	ごま ごま油 大豆油	850 kcal 35.0 g 26.6 g 3.3 g
12	水	ごはん ねぎみそ包子 豆腐の中華煮 バンバンジー ^{青りんごゼリー}	○	豚肉 えび 豆腐 鶏肉 くらげ	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ 白菜 きゅうり きくらげ	もやし ねぎ	米 砂糖 小麦粉 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	779 kcal 31.4 g 20.4 g 2.4 g
13	木	菊花ごはん さつま芋と鶏肉の甘辛煮 むらくも汁 わらび餅	○	鶏肉 豆腐 卵 きなこ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 チングン菜	菊 かんぴょう れんこん 干し椎茸	なめこ ねぎ	でん粉 さつまいも 砂糖 わらび粉 マロニー	大豆油 ごま油	810 kcal 30.3 g 18.2 g 3.2 g
14	金	豚キムチ焼きそば レバーとポテト南蛮和え プロッコリーのおかか和え フルーツヨーグルト	○	豚肉 豚レバー かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん 江戸菜 プロッコリー 小松菜	玉ねぎ もやし キムチ バナナ	キャベツ キムチ りんご	中華麺 でん粉 じゃがいも 砂糖	ごま油 大豆油 サワークリーム	761 kcal 32.4 g 28.9 g 3.9 g
17	月	セルフハンバーガー コーンポタージュ じゃがいものハニーサラダ オレンジ	○	豚肉 鶏肉 ハム 卵 大豆 豆腐	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ サラダ菜	玉ねぎ キャベツ 枝豆 きゅうり オレンジ	コーン 枝豆 オレンジ	パン パン粉 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	マーガリン 生クリーム 大豆油	857 kcal 37.7 g 30.3 g 3.7 g
18	火	♪食育の日♪ 食べ物で旅行気分♪～東京都～ ごはん さばの香味ソース ちゃんこ鍋 切り干し大根のナムル 飲むヨーグルト	○	さば 豚肉 鶏肉 ハム 卵 生揚げ 大豆	ヨーグルト	にんじん ほうれん草 小松菜 にら 葉ねぎ	もやし 白菜 しめじ ねぎ 切り干し大根	ほうれん草 にら 葉ねぎ	米 砂糖 でん粉 マロニー	ごま ごま油	813 kcal 33.9 g 26.0 g 2.9 g
21	金	鶏からごはん 八宝みそ汁 ボパイサラダ きな粉プリン	○	鶏肉 豚肉 きなこ 豆乳	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 えのきだけ きゅうり しょうが	ねぎ えのきだけ きゅうり しょうが	でん粉 さつまいも 麦 砂糖 黒蜜	ごま 大豆油 生クリーム サラダ油	858 kcal 31.7 g 25.4 g 3.1 g
25	火	ごはん 赤魚の竜田揚げ 肉じゃが 納豆和え 花みかん	○	赤魚 納豆 豚肉 かつお節	牛乳 のり	にんじん いんげん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ みかん にんにく	もやし ねぎ しょうが	でん粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 大豆油	843 kcal 32.0 g 21.4 g 2.5 g
26	水	チキンカレー ごまじゃこサラダ ヨーグルト	○	鶏肉	牛乳 ヨーグルト ちりめんじゃこ チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり しょうが	にんにく キャベツ きゅうり しょうが	麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マーガリン ごま油 ごま	894 kcal 29.5 g 24.0 g 2.7 g
27	木	♪千産千消元♪西中学区統一献立 ～千葉の恵みを味わおう～ シャキシャキ野菜のそぼろ丼 田舎汁 さつまいものかりんとう風	○	鶏肉 豚肉 生揚げ 卵 大豆	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう 白菜 れんこん ねぎ 大根	白菜 ねぎ 大根	砂糖 黒砂糖 さつまいも 黒蜜	大豆油 サラダ油	889 kcal 35.2 g 24.7 g 2.7 g
28	金	鮭ときのこのクリームスパゲッティ かぶのサラダ てづくりミニアップルパイ	○	鮭 ハム ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	パセリ かぶ葉	玉ねぎ しめじ レタス かぶ マッシュルーム きゅうり りんご	エリンギ レタス マッシュルーム きゅうり りんご	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 サラダ油 マーガリン	847 kcal 32.1 g 34.5 g 2.4 g

♪今月から各クラスのリクエスト献立 (二重下線)を取り入れていきます。お楽しみに。♪

1年1組…わらび餅 1年2組・3組・5組・大空…カレー
3年2組・大空…揚げぎょうざ 3年5組…ポパイサラダ

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)	842kcal	830kcal
蛋白質エネルギー比	15.6%	13~20%
脂肪エネルギー比	28.3%	20~30%
塩分相当量(g)	3.0g	2.5g未満

《主な食材の産地》

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。