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 (赤)血や肉になる たんぱく質	(赤)血や肉になる カルシウム ミネラル	(緑)体の調子を整える カロテン	(緑)体の調子を整える ビタミンC	(黄)熱や力になる 炭水化物	(黄)熱や力になる 脂質	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 塩分
4	水	ツナコーンチーズトースト ミネストローネ　かぶのサラダ アップルコンポート	○	ツナ　ハム ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト いんげん	玉ねぎ　コーン レタス　レンズ豆 キャベツ　かぶ きゅうり　りんご	パン マカロニ じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ サラダ油	877 kcal 29.5 g 40.1 g 3.8 g
5	木	森のきのこカレー 小松菜のイタリアンサラダ ヨーグルト	○	鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト スキムミルク チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ　コーン 玉ねぎ　しめじ えのきだけ えりんぎ	米　麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マーガリン	890 kcal 31.4 g 22.9 g 2.8 g
6	金	**11/8は「いい歯の日」～よく噛んで食べよう！～** かみかみわかめご飯 チキンチキンごぼう　キムチ汁 切り干し大根の炒り煮　りんご	○	鶏肉　豚肉 卵　油揚げ さつま揚げ 大豆	牛乳 くきわかめ	にんじん かぶ葉 小松菜	ごぼう　大根 切り干し大根 ねぎ　白菜 枝豆　りんご	米　麦 でん粉 砂糖 マロニー	大豆油 サラダ油	810 kcal 35.3 g 20.7 g 3.8 g
9	月	菊花ごはん　松風焼き　いも煮 ブロッコリーのおかか和え ラ・フランスゼリー	○	鶏肉　豚肉 大豆　牛肉 卵　きなこ かつお節	牛乳 昆布	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ　れんこん 菊　干し椎茸 ごぼう　ねぎ 大根　えのきだけ	米 砂糖 里いも パン粉	サラダ油 ごま	782 kcal 35.4 g 18.0 g 3.6 g
10	火	セルフオムライス・デミソース クラムチャウダー ひじきとチーズのサラダ　早香	○	鶏肉　ハム 卵　あさり ベーコン	牛乳 スキムミルク ひじき チーズ	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ　きゅうり マッシュルーム 白いんげん豆 キャベツ　コーン	米　麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 生クリーム	894 kcal 34.0 g 32.8 g 4.0 g
11	水	上海焼きそば さつまいもと鶏肉の甘辛煮 野菜のさっぱり漬け　ナタデココポンチ	○	豚肉　鶏肉 いか	牛乳	にんじん 小松菜 青梗菜	玉ねぎ　たけのこ もやし　きゅうり 大根　きくらげ バナナ　パイン	中華麺 さつまいも でん粉 砂糖	ごま油 サラダ油 ごま 大豆油	763 kcal 32.0 g 22.4 g 4.0 g
12	木	ごはん　さばの香味ソース 韓国風肉じゃが　ナムル　みかん	○	さば　牛肉 ハム	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草 いんげん	玉ねぎ　もやし にんにく ねぎ　みかん	米　砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	931 kcal 32.2 g 31.1 g 2.8 g
13	金	ごはん　えびしゅうまい　マーボー豆腐 春雨サラダ　マンゴーミルクゼリー	○	豚肉　豆腐 えび　大豆 ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん にら	ねぎ　干し椎茸 もやし　きゅうり キャベツ にんにく　しょうが	米　でん粉 小麦粉 砂糖 春雨	ごま油 ごま 生クリーム	894 kcal 37.6 g 27.4 g 3.3 g
16	月	ごはん　鮭のもみじ焼き 大根のオイスターソース煮 ごまブロッコリー　りんご	○	鮭　鶏肉 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん 青梗菜 ブロッコリー パセリ	大根　コーン きくらげ にんにく　しょうが りんご	米 砂糖	マヨネーズ サラダ油 ごま ごま油	844 kcal 35.3 g 31.6 g 2.3 g
17	火	ロールパン　ビーフシチュー ごまじゃこサラダ タピオカミルクティープリン	○	牛肉	牛乳 スキムミルク ちりめんじゃこ	にんじん トマト	玉ねぎ　キャベツ グリンピース 白いんげん豆 マッシュルーム	パン　砂糖 じゃがいも 小麦粉 タピオカ	マーガリン ごま サラダ油 生クリーム	881 kcal 34.6 g 33.8 g 3.0 g
18	水	**食育の日♪食べ物で旅行気分♪～鳥取県～** どんどろけ飯　ワニのピリ辛揚げ 八宝みそ汁　ポパイサラダ 夢オレンジ	○	さめ　豆腐 豚肉　大豆 油揚げ	牛乳 のり 昆布	にんじん 大根葉 ほうれん草 小松菜	ごぼう　玉ねぎ 大根　干し椎茸 ねぎ　えのきだけ きゅうり　オレンジ	米 砂糖 さつまいも でん粉	サラダ油 大豆油 サラダ油	769 kcal 34.3 g 23.0 g 3.5 g
20	金	鶏からごはん　のっぺい汁 ひじきの7品目サラダ さつまいもと栗のタルト	○	ベーコン 豚肉　鶏肉 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 ほうれん草	ねぎ　コーン れんこん　枝豆 しょうが	米　麦 砂糖 でん粉 里いも	大豆油 ごま油 ごま	871 kcal 30.4 g 28.7 g 2.9 g
24	火	**「いい日本食(11/24)の日」～和食を食べよう～** ごはん 魚と野菜のハンバーグもみじソース むらくも汁　納豆和え　みかん	○	豚肉　鶏肉 卵　かんぱち いわし 豆腐　納豆	牛乳 のり	にんじん 小松菜 ほうれん草 葉ネギ	ごぼう　れんこん 玉ねぎ　大根 ねぎ　もやし 枝豆　みかん	米 でん粉 パン粉 マロニー	ごま油	786 kcal 36.5 g 17.8 g 2.7 g
25	水	**千産千消デー「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 ちばザポークと地場産野菜の豚汁 さつまいものかりんとう風	○	豚肉　鶏肉 卵　油揚げ 大豆 豆腐	牛乳 スキムミルク	にんじん	ごぼう　れんこん ねぎ　大根 干し椎茸　枝豆 しょうが	米　砂糖 里いも 黒砂糖	大豆油 サラダ油	919 kcal 36.6 g 26.9 g 2.7 g
26	木	鮭ときのこのクリームスパゲッティ ジャーマンポテト　キャラメルプリン	○	鮭　ベーコン ウインナー ほたて	牛乳 スキムミルク チーズ	パセリ 小松菜	玉ねぎ　しめじ マッシュルーム えりんぎ 白いんげん豆	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも 砂糖	マーガリン オリーブ油 サラダ油 大豆油	948 kcal 37.6 g 37.2 g 2.4 g
27	金	ゆかりごはん　てづくりかぼちゃコロッケ 炒め野菜のみそスープ カレーきんぴら　ヨーグルト	○	豚肉　鶏肉 卵　生揚げ 大豆　おから ちくわ	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん 小松菜 かぼちゃ	もやし　ごぼう 玉ねぎ　枝豆 ねぎ	米　砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	サラダ油 大豆油	913 kcal 33.7 g 27.9 g 3.3 g
30	月	ビビンバ　わかめスープ チーズハットグ	○	牛肉　鶏肉 豆腐 沖アミなると	牛乳 チーズ わかめ	にんじん 青梗菜 小松菜 ほうれん草	切り干し大根 ぜんまい　もやし ねぎ　にんにく	米　砂糖 小麦粉 パン粉	ごま油 ごま 大豆油	862 kcal 32.1 g 24.2 g 3.1 g

♪今月クラスリクエスト献立♪

1年1組・3組・4組・2年3組・大空…フルーツポンチ・ナタデココポンチ

1年2組…ミネストローネ　2年4組…チーズハットグ　3年4組…小松菜のイタリアンサラダ

1年3組・5組・3年1組・4組…鶏からごはん　1年3組…ポパイサラダ

※クラスリクエスト以外のみなさんからリクエストメニューは＿＿＿（下線）です。

	当月平均値	摂取基準
エネルギー(kcal)	860kcal	830kcal
蛋白質ｴﾈﾙｷﾞｰ比	15.8%	13～20%
脂肪ｴﾈﾙｷﾞｰ比	28.6%	20～30%
塩分相当量(g)	3.1g	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。