

11月献立予定表



中学校
神崎町給食センター

2023年

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料とその働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分相当量(g)	
				【赤】主に体の組織をつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーとなる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	ごはん	○	豚キムチ丼 切干大根のサラダ アーモンド小魚	豚肉 ハム	牛乳 かたくちいわし	にら 人参 切干大根 きゅうり	白菜 もやし えのき 玉ねぎ にんにく	米 砂糖	サラダ油 ごま ごま油 アーモンド	773 33.2 2.9
2	木	きなこ揚げパン	○	ツナサラダ 白菜のクリーム煮 食べ比べリンゴ	きなこ ベーコン ツナ	牛乳 スキムミルク チーズ	ブロッコリー 人参 玉ねぎ しめじ りんご レモン	きゅうり キャベツ 白菜 コーン	パン きび砂糖 砂糖 米粉	大豆油 オリーブオイル バター	815 31.6 3.2
6	月	ごはん	● ユース	野菜いろいろ肉団子(3個) ホイコーロー ごまごま塩昆布和え	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 こんぶ	人参 パプリカ 玉ねぎ 長ねぎ	しめじ キャベツ 枝豆 にんにく きゅうり もやし	米 砂糖 澱粉 ミルメーク	サラダ油 ごま ごま油	793 31.2 3.0
7	火	ごはん	○	豚肉の香味焼き つば漬け和え 豆腐とわかめのみそ汁 一口みかんゼリー	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ こんぶ かつお節	小松菜 にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ 大根 きゅうり	米 ゼリー	ごま	784 33.4 3.0	
8	水	ごはん	○	あじフライ 豚肉と神崎産れんこんのきんぴら かきたま汁 一口いちご牛乳プリン	あじ 豚肉 なると たまご	牛乳 こんぶ 油揚げ かつお節	人参 ほうれん草 しめじ 干しいたけ	れんこん しらたき 玉ねぎ	米 パン粉 小麦粉 澱粉	大豆油 サラダ油 牛乳プリン 砂糖	779 34.0 2.9
9	木	食パン (いちごジャム)	○	鶏肉のハニーマスタード焼き 人参ツナサラダ もちもちミネストローネ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参 トマト セロリ にんにく	しょうが きゅうり 枝豆 玉ねぎ キャベツ	パン ジャム はちみつ いももち	大豆油 桐アオイ	787 34.0 4.1
10	金	ごはん	○	チキンカレー 大根サラダ 十勝ヨーグルト	鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 玉ねぎ りんご もやし	にんにく 大根 きゅうり	米 じゃが芋	サラダ油 ドレッシング カレールー	838 27.8 2.6
13	月	ごはん	○	豚丼 神崎産さつま芋のサラダ	豚肉 ハム	牛乳	人参 玉ねぎ えのき しらたき きゅうり	にんにく 大根	米 砂糖 さつま芋	サラダ油 マヨネーズ	878 32.9 2.5
14	火	ごはん	○	さばの塩焼き 大根と豚肉の炒め煮 おかかあえ 牛乳プリン	さば 豚肉 かつお節	牛乳	人参 ほうれん草 枝豆 もやし	大根 にんにく しょうが こんにゃく	米 牛乳プリン 砂糖	サラダ油 ごま油	790 38.6 2.2
15	水	ごはん	○	ハンバーグトマトソース 神崎産れんこんのソテー ポトフ	鶏肉 豚肉 ベーコン ウインナー	牛乳	人参 トマト パセリ コーン	れんこん キャベツ にんにく 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	バター 桐アオイ	869 31.5 3.2
16	木	コッペパン (チョコクリーム)	○	鶏肉のレモンソース 花野菜サラダ ポークピーズ	鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆 いわし ウインナー	牛乳 金時豆 青大豆	ブロッコリー 人参 ピーマン のり こんぶ かつお節	キャベツ カリフラワー 玉ねぎ レモン	パン チョコクリーム 澱粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ドレッシング じゃが芋	810 41.9 3.3
★千産千消費立★ 詳しい内容は、ぜひ裏面の給食だよりをご覧ください♪											
17	金	ごはん (千葉県産の味付けのり)	○	餃子のいわしフライ 鈴木麴店さんの塩麴炒め 豚肉と神崎産のさつま芋のみそ汁 ちば人参ゼリー	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 金時豆 青大豆	人参 ほうれん草 玉ねぎ 長ねぎ れんこん	もやし 玉ねぎ れんこん	米 小麦粉 パン粉 澱粉	大豆油 サラダ油 ゼリー さつま芋	819 29.4 2.9
20	月	ごはん (千葉県産大豆の納豆)	○	千葉県産卵の厚焼き玉子 豚肉とごぼうの炒め煮 じゃが芋とわかめのみそ汁	納豆 卵 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ こんぶ	人参 ごぼう 枝豆 玉ねぎ えのき	しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油	783 32.6 2.6
21	火	ごはん	○	えびしゅうまい(2個) 春雨サラダ 八宝菜 フルーツ杏仁	えび ハム 豚肉 いか	牛乳 ジョア こんぶ のり かつお節	人参 パプリカ チンゲンサイ 白菜 にんにく 玉ねぎ 干しいたけ	キャベツ きゅうり えのき 大根 しめじ	米 しゅうまいの皮 春雨 澱粉	ドレッシング ごま油 サラダ油 フルーツ杏仁	820 30.6 3.2
22	水	ごはん	プレ シオン	さんまのかば焼き風 磯和え 大根としめじのみそ汁 まんてん大豆	さんま 油揚げ みそ 大豆	牛乳 ジョア こんぶ のり かつお節	人参 パプリカ ほうれん草 えのき 大根 しめじ	しょうが えのき 大根 しめじ	米 澱粉 砂糖	大豆油 サラダ油	766 27.9 3.3
24	金	ごはん	○	ピピンバ 切干大根のナムル チーズデザート	豚肉 ハム	牛乳 チーズデザート	ほうれん草 人参 きゅうり 切干大根	にんにく しょうが もやし 長ねぎ	米 砂糖	ごま サラダ油 ごま油	856 36.0 3.1
27	月	ごはん	○	秋さわらの餃子山十漬け 野菜のツナごま和え 肉じゃが	さわら 豚肉 かつお節 ツナ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ えのき キャベツ しらたき	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	821 35.3 2.2
28	火	わかめ ごはん	○	豚肉と野菜のうま煮 カラフルサラダ お米のタルト	豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳 わかめ	人参 パプリカ ブロッコリー きゅうり	大根 枝豆 カリフラワー こんにゃく	米 里芋 砂糖	ドレッシング サラダ油 タルト	842 28.8 3.1
29	水	ごはん (野菜ふりかけ)	○	豆乳コロッケ 神崎産れんこんツナサラダ 里芋のみそ汁	油揚げ みそ ツナ かつお節	牛乳 豆乳 ひじき こんぶ	パプリカ 人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ	れんこん きゅうり もやし 長ねぎ	米 米粉 パン粉 小麦粉	大豆油 ドレッシング	772 24.1 2.6
30	木	中華めん	○	しょうゆラーメンの汁 神崎産さつま芋の大学芋 みかん	豚肉 なると	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	もやし 長ねぎ みかん	中華めん さつま芋 砂糖	ごま油 大豆油 ごま	857 31.2 3.9

※都合により、献立や材料を変更することがあります。
ご了承ください。
裏面の給食だよりも、ご覧ください。

今日の神崎町産
米・しょうゆ・酒・塩こうじ
れんこん・さつまいも



学校給食摂取基準

830
27.0~41.5
2.5g未満