



日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			栄養素量				みりん 使用日		
		主食・飲み物 小袋など	おかず	主にエネルギー のもとになる	主に体をつくる もとになる	主に体の調子を 整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
1	水	ごはん 牛乳	鶏肉のマムレード焼き ごぼうサラダ 紅葉すまし汁 かとうゼリー	米 ごま さとう	牛乳 ぶた肉 豆腐	とり肉 かまぼこ	いよかん・なつみかん・ごぼう にんにく・しょうが・きゅうり えだまめ にんじん えのきたけ 長ねぎ	804	33.0	21.7	2.9		
2	木	ごはん 牛乳	秋の香りカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	米 じゃがいも	油 さつまいも	牛乳 ヨーグルト	ぶた肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり	849	25.0	21.1	2.8	
6	月	ごはん 牛乳	鶏つくね ささみの中華和え キャベツとわかめのみそ汁	米 さとう じゃがいも 小麦粉	ごま ごま油 パン粉	牛乳 油揚げ みそ	とり肉 わかめ ひじき	こまつな きゅうり もやし キャベツ にんじん たまねぎ	769	29.2	22.5	2.5	
7	火	ごはん 牛乳	さは韓国風味焼き おかか和え おいものそぼろ煮	米 じゃがいも 油	さとう さとも	牛乳 かつお節 だいた	さば ぶた肉 さつまいも	ほうれんそう もやし にんじん えだまめ	855	35.5	25.4	2.3	
8	水	ごはん 牛乳	ハンバーグケチャップソース 切干大根の煮物 かかみそ汁 ～いい歯の日・よくかんで食べようかみかみ献立～	米 さとう	さとう	牛乳 ぶた肉 さつまいも みそ	とり肉 油揚げ 豆腐	切干しいたけ にんじん えだまめ ごぼう れんこん こまつな	790	33.3	20.5	2.7	
9	木	食パン ブルーベリージャム 牛乳	豆のサラダ スパゲティナポリタン 味噌汁 味付き小魚	パン ごま さとう	ジャム スパゲティ 油	牛乳 だいた	とり肉 ぶた肉	きゅうり えだまめ にんにく にんじん たまねぎ しめじ 青ピーマン	770	36.6	21.3	3.0	
10	金	ごはん 牛乳 ミルク	ハッシュドポーク ひじきのマリネ ウエハース(パニラ)	米 油	じゃがいも さとう	牛乳 だいた	ぶた肉 ひじき	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり トマト とうもろこし	840	26.3	22.4	2.8	
13	月	ごはん わかめふりかけ 牛乳	千葉県産いわし揚げ玉フライ 野菜と昆布のサラダ キムチスープ	米 さとう 小麦粉 トック	油 ごま油 パン粉	牛乳 ぶた肉 わかめ	いわし ハム みそ かつお節	きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく にんじん・長ねぎ・もやし はくさい・にら・しょうが	785	28.6	23.1	2.7	
14	火	ごはん 牛乳	豚丼の具 豆腐となめこのみそ汁 豆乳プリンタルト	米 さとう	油	牛乳 豆腐 みそ	ぶた肉 油揚げ	たまねぎ にんじん えだまめ 長ねぎ なめこ	824	31.4	24.8	2.6	
15	水	ごはん 牛乳	厚焼きたまご ピピンパ風炒め クイティオスープ チーズ	米 ごま油 油	さとう 米粉めん	牛乳 ぶた肉 とり肉	卵 だいた チーズ	にんじん もやし にら にんにく 長ねぎ たまねぎ こまつな 干しいたけ	800	32.6	22.0	3.0	
16	木	コッペパン 牛乳	ワインナー (ケチャップ) キャベツ さつまいもポターージュ	パン さつまいも	じゃがいも	牛乳 とり肉	ウインナー 豆乳	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム	823	32.2	33.1	3.7	
17	金	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳	スタミナ炒め 豆腐とわかめのスープ 千葉県産にんじんゼリー ～食育の日・千産千消献立～	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	のり みそ 豆腐	きゅうり にんにく・しょうが にら もやし たまねぎ にんじん 長ねぎ 大根	756	33.6	20.0	2.7	
20	月	ごはん 牛乳	鶏肉のねぎソースかけ 浅漬け さつまいも	米 ごま油 さつまいも	さとう 油	牛乳 ぶた肉 油揚げ	とり肉 豆腐 みそ	長ねぎ にんにく・しょうが きゅうり キャベツ にんじん ごぼう こまつな	768	33.7	17.1	2.8	
21	火	食パン チョコクリーム 牛乳	野菜グラタン もやしのカレーサラダ ABCスープ	パン マカロニ	さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉	ハム 豆乳	きゅうり もやし にんじん たまねぎ しめじ こまつな とうもろこし ほうれんそう	839	28.7	29.6	3.3	
22	水	ごはん 牛乳	焼き棒ぎょうざ ナムル マーボー豆腐	米 さとう でんぶん	ごま ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 豆腐 とり肉	ハム だいた みそ	ほうれんそう にんじん にんにく・しょうが 干しいたけ 長ねぎ にんじん・にら・キャベツ	800	33.1	20.9	3.1	
24	金	ごはん 牛乳	さはおろし煮 磯和え(木更津産焼きのり使用) 白玉入り豚汁 ～和食の日～ 豆乳パナコッタ(いちごソース)	米 じゃがいも	さとう しらたま	牛乳 のり みそ	さば ぶた肉	大根 きゅうり にんじん もやし ごぼう 長ねぎ たまねぎ	826	27.9	23.7	2.7	
27	月	ごはん 牛乳	キャベツメンチカツ 春雨サラダ トックスープ	米 はるさめ ごま油	油 トック ごま	牛乳 とり肉 ぶた肉	ハム わかめ	もやし きゅうり にんじん 大根 えのきたけ	841	27.3	24.7	2.6	
28	火	黒糖パン 牛乳	ごぼうのかき揚げ 大根のサラダ 煮込みうどん	パン うどん	油 小麦粉	牛乳 わかめ 油揚げ	ハム とり肉	ごぼう 大根 きゅうり にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ 干しいたけ	806	26.9	26.5	2.8	
29	水	ごはん 牛乳	コロッケ (ソース) ひじきの煮物 キャベツと厚揚げのみそ汁	米 油 小麦粉	じゃがいも さとう	牛乳 ひじき だいた	ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ	にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ こまつな	829	26.8	23.5	2.9	
30	木	ごはん 牛乳	ドライカレー ポトフ アセロラミルク	米 油	じゃがいも	牛乳 だいた とり肉	ぶた肉 ウインナー	ごぼう たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし ブロッコリー しょうが	830	30.9	17.7	3.3	

*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
*主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。

平均値	810 kcal	30.6 g	23.1 g	2.9 g
		15 %	26 %	
中学校基準値	830kcal	13~20%	20~30%	2.5g未満

※たんぱく質、脂質は摂取エネルギーに占める割合

11月期の給食費の振り替え日は、11月30日(木)です。
前日までに振替口座への入金をお願いいたします。

11月限定で、「きさらづ学校給食米本みりん」を使用します。使用する日には、きさポン で印をつけています！
「きさらづ学校給食米本みりん」については給食だよりをご覧ください。

