



今月のお米は、「きさらぎ学校給食米[®]」(有機米)を使用しています。

日	曜日	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う						栄 養 素 量			
		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
4	火	ごはん 牛乳	さばのごまみそ焼き ひつつみ汁 ひじきのいため煮 お米のムース(ラフランス) 	米 油 米粉めん	ごま さとう	牛乳 ぶた肉 だいず 油揚げ	さば・みそ ひじき とり肉	にんじん 大根 干しいたけ	こまつな はくさい	748	29.7	18.0	2.4
5	水	ごはん 牛乳	鶏肉の竜田揚げ トックリいわかめスープ ナムル	米 ごま油 ごま油	トック さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉	とり肉 わかめ	にんじん 長ねぎ ほうれんそう しょうが	たまねぎ はくさい もやし にんにく	775	31.9	18.7	2.4
6	木	はちみつパン 牛乳	タンタンメン 春巻 キャベツとコーンのサラダ	パン 油 ごま油 ごま	ちゅうかめん さとう 小麦粉	牛乳 だいず	ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	にんにく・しょうが もやし にら とうもろこし	779	27.3	28.3	3.5
7	金	ごはん 牛乳	ハンバーグケチャップソース 白玉だんご汁 みそドレッシングサラダ 	米 油 ごま	白玉こ ごま油 さとう	牛乳 とり肉 みそ	ぶた肉 油揚げ	にんじん 大根 きゅうり キャベツ	こまつな ごぼう 干しいたけ もやし	819	32.1	22.9	2.7
10	月	ごはん 牛乳	ドライカレー 豆乳コロッケ ポトフ	米 パン粉	油 じゃがいも	牛乳 だいず とり肉	ぶた肉 ウインナー 豆乳	にんじん たまねぎ 大根・セロリ キャベツ	ごぼう にんにく・しょうが とうもろこし ブロッコリー	808	32.7	22.8	2.8
11	火	ごはん ふりかけ 牛乳	ミニチキン(レモンハーブ)(2個) レタスと豆腐のスープ 花野菜サラダ チョコクレープ	米 でんぶん	油 ごま	牛乳 ベーコン	とり肉 豆腐	にんじん たまねぎ カリフラワー きゅうり	とうもろこし レタス ブロッコリー レモン	749	23.8	22.8	2.6
12	水	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク ままかりのりごまフライ クイッティオのサラダ 	米 じゃがいも さとう パン粉	油 米粉 米粉めん ごま	牛乳 だいず ままかり(さつぱ)	ぶた肉 とり肉 あおさ	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	たまねぎ トマト きゅうり	854	34.4	26.7	2.6
13	木	黒糖パン 牛乳	グリルチキン ABCスープ レモン果汁サラダ チーズ	パン 油	マカロニ さとう	牛乳 ハム チーズ	とり肉 ぶた肉	にんじん ほうれんそう きゅうり レモン	たまねぎ キャベツ はくさい	769	38.2	29.1	3.5
14	金	ごはん 牛乳	つくね焼き 肉じゃが 切干し大根の中華和え ウエハース(パニウ)	米 でんぶん 油	さとう じゃがいも ごま油	牛乳 ぶた肉	とり肉 ツナ	にんじん えだまめ きゅうり	たまねぎ 切干しだいこん レモン	849	31.0	25.2	3.0
17	月	ごはん 牛乳	こぎつねごはんの具 アジフライ (ソース) 具だくさんみそ汁	米 さとう	油 パン粉	牛乳 だいず あじ 豆腐	とり肉 油揚げ ぶた肉 みそ	にんじん しょうが 干しいたけ 長ねぎ	えだまめ 大根 こまつな	810	37.3	25.9	2.9
18	火	食パン いちごジャム 牛乳	メンチカツ ミネストローネ わかめサラダ	パン じゃがいも さとう	マカロニ 油	牛乳 わかめ ハム	とり肉 ぶた肉 だいず	にんじん たまねぎ セロリ	チンゲンサイ キャベツ きゅうり	779	31.5	29.9	3.2
19	水	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳	木更津産豚肉しゅうまい 麻婆大根 野菜のツナ和え 	米 さとう 油	小麦粉 でんぶん ごま油	牛乳 ぶた肉 だいず ツナ	のり 豆腐 みそ	にんじん 干しいたけ にら・長ねぎ にんにく・しょうが	たまねぎ 大根・もやし こまつな レモン	754	31.6	21.6	2.8
20	木	ごはん 牛乳	チキンカツ (ソース) 白菜の豆乳クリームスープ ブロッコリーサラダ	米 米粉 パン粉	じゃがいも 油	牛乳 豆乳	とり肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	にんにく はくさい ブロッコリー	821	28.6	26.1	2.6
21	金	ごはん 納豆 牛乳	和風いなりあんかけ さつま汁 もやしのごま酢和え ヨーグルト  11月24日は 「和食の日」	米 でんぶん ごま	さとう さつまいも ごま油	牛乳 すけとうだら のり 豆腐・みそ	納豆 油揚げ とり肉 ヨーグルト	にんじん ごぼう 大根 こまつな	たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ もやし	774	32.0	18.9	2.7
25	火	ごはん 牛乳	チキンカレー ひじきのマリネ りんごタルト	米 じゃがいも さとう	油 米粉	牛乳 ひじき	とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ きゅうり	にんにく・しょうが グリーンピース とうもろこし	825	28.0	21.3	2.7
26	水	ごはん 牛乳	野菜かき揚げ (天つゆ) みそちゃんこ 浅漬け	米 小麦粉	油	牛乳 ぶた肉 生揚げ	みそ とり肉	にんじん ごぼう・しゅんぎく しょうが きゅうり・キャベツ	たまねぎ はくさい・大根 にんにく・しょうが にら・えのきたけ	776	25.2	27.6	2.7
27	木	黒糖パン 牛乳	豆乳のクリームパスタ 野菜コロッケ キャベツとささみのサラダ 黒糖ビーンズ	パン 油 じゃがいも	マカロニ 米粉 パン粉	牛乳 豆乳 とり肉	ベーコン だいず	にんじん マッシュルーム きゅうり グリーンピース	たまねぎ ほうれんそう キャベツ	833	30.0	28.5	3.5
28	金	ごはん 牛乳	キムチとたくあんごはんの具 厚焼きたまご 春雨スープ 味付け小魚	米 さとう はるさめ	油 ごま ごま油	牛乳 卵 なると	ぶた肉 とり肉 かたくちいわし	にんじん にら キャベツ	長ねぎ たまねぎ 干しいたけ	760	32.3	20.1	2.9

*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	793 kcal	31.0 g	24.1 g	2.9 g
		16 %	27 %	
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月期の給食費の振替日は、
12月1日(月)です。前日までに
振替口座への入金をお願いします。

