

11月 予定献立表



9月1日から11月18日の間は、給食センターが
改修工事のためお弁当が届きます。



印西市校の原学校給食センター 令和2年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	ご飯					米		773 10.2 28.9 1.7
	花野菜のソテー			ブロッコリー 人参	カリフラワー 玉ねぎ		油	
	ささみフライ タルタルソース	鶏肉				パン粉 小麦粉 片栗粉	油 タルタルソース	
	人参ごまきんぴら			人参		砂糖	ごま ごま油 油	
	海鮮ぎょうざ	えび たら 豚肉 卵		さやえんどう	キャベツ 筍 玉ねぎ	砂糖	油 ごま油	
4 (水)	ツナとわかめの和え物	ツナ	わかめ	人参	キャベツ コーン		ドレッシング	831 9.3 23.2 2.9
	洋梨シロップ漬け				洋梨	砂糖		
	ご飯					米		
	ビーフン炒め	豚肉		人参	キャベツ	ビーフン	油	
	春巻き	鶏肉 大豆		人参	筍 キャベツ 玉ねぎ 椎茸	春雨 片栗粉 小麦粉 砂糖	油	
5 (木)	かに風味シュウマイ	かに えび 豚肉 卵 大豆			玉ねぎ 生姜	砂糖 片栗粉 小麦粉	じゃがいも しゅうまいの皮	754 10.7 19.6 2.7
	味付ブロッコリー			ブロッコリー				
	ちくわとピーマンの炒め物	ちくわ		ピーマン		砂糖	ごま油	
	黄桃シロップ漬け				黄桃	砂糖		
	ご飯					米		
6 (金)	スパゲッティソテー					スパゲッティ	油	838 10.3 16.1 3.0
	ハンバーグケチャップソース	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 パン粉	油	
	ポテトフライ					じゃがいも	油	
	人参甘煮			人参		砂糖		
	ほうれん草のソテー			ほうれん草 人参			油	
9 (月)	ひじきのナムル	ハム	ひじき		枝豆 コーン		ごま ごま油	713 13.6 11.6 2.8
	りんご				りんご レモン			
	ご飯					米		
	こんにゃくのきんぴら			人参		砂糖	油	
	鮮のなかおちカツ	鮭			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖	マヨネーズ 油	
10 (火)	照り焼きミートボール	鶏肉 卵			玉ねぎ	片栗粉 パン粉 砂糖	油	751 10.8 23.8 2.9
	厚焼き玉子	卵				砂糖	油	
	ほうれん草のなめ茸和え			ほうれん草	えのきたけ	砂糖		
	あんずシロップ漬け			あんず		砂糖		
	ご飯					米		
11 (水)	焼きそば	豚肉		人参	キャベツ 生姜	中華麺	油	801 15.5 22.9 2.6
	野菜入り鶏つくね	鶏肉 大豆		人参	キャベツ 玉ねぎ	砂糖 パン粉 片栗粉	油	
	ぎょうざ	鶏肉 卵 豚肉	脱脂粉乳	にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	片栗粉 砂糖	ごま油 油	
	人参かまぼこ	人参かまぼこ		人参	キャベツ	砂糖	油 ごま油 ごま	
	いかとキャベツの塩炒め	いか		人参	キャベツ	砂糖		
12 (木)	バイシロップ漬け				パイナップル	砂糖		857 11.8 29.5 2.6
	ご飯					米		
	塩ゆでキャベツ				キャベツ			
	トンカツ	豚肉 卵 大豆				パン粉	油	
	鶏レバーの甘辛煮	鶏肉			生姜	砂糖		
13 (金)	味付ブロッコリー			ブロッコリー				789 13.0 24.4 2.9
	かにかまぼこ	かにかまぼこ		人参	キャベツ コーン	砂糖	ごま油 ごま	
	スタミナサラダ	豚肉		人参	キャベツ コーン	砂糖		
	刻みたくあん				たくあん			
	ご飯					米		
16 (月)	塩ゆでキャベツ				キャベツ			812 10.8 24.5 2.0
	黒酢入り酢鶏	鶏肉 卵	脱脂粉乳	人参	玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖 片栗粉	ごま油 油	
	味付ブロッコリー			ブロッコリー				
	かにかまぼこ	かにかまぼこ		人参	キャベツ コーン	砂糖	ごま油 ごま	
	スタミナサラダ	豚肉		人参	キャベツ コーン	砂糖		
17 (火)	刻みたくあん				たくあん			753 11.0 25.0 1.4
	ご飯					米		
	野菜炒め	豚肉		人参	キャベツ 玉ねぎ		油	
	メンチカツ	豚肉 大豆			玉ねぎ	パン粉	油	
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草		砂糖	ごま	
18 (水)	ミニトマト			ミニトマト				787 9.6 29.6 1.6
	ロール玉子焼き	卵				砂糖		
	梅干し				梅干し			
	ご飯					米		
	キャベツソテー	ベーコン			キャベツ		油	
18 (水)	豚肉の生姜炒め	豚肉		人参	玉ねぎ 生姜	砂糖	油	787 9.6 29.6 1.6
	えびフライ	えび 卵				パン粉 小麦粉 砂糖	油	
	かぼちゃの甘煮			かぼちゃ		砂糖		
	豆ツナサラダ	ツナ			キャベツ コーン 枝豆	砂糖	ドレッシング	
	洋梨シロップ漬け				洋梨	砂糖		
18 (水)	ご飯					米		787 9.6 29.6 1.6
	花野菜のソテー			ブロッコリー 人参	カリフラワー 玉ねぎ		油	
	鶏肉のスタミナ焼き	鶏肉			にんにく 生姜 りんご	砂糖 はちみつ	ごま ごま油 油	
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 マーガリン	
	赤かぶかまぼこ	赤かぶかまぼこ		人参	切干大根	砂糖	油	

※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。
 ※食材の輸入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解・ご協力をお願いします。
 ※個々のメニューは一つのお弁当の中にも盛り付けてあります。各メニューが接触する可能性があります。ご了承ください。

	新基準値	月平均
エネルギー	830kcal	788kcal
たんぱく質(%)	13~20%	11.5%
脂質(%)	20~30%	22.8%
塩分	2.5g	2.4g

11月分給食費の引落日 11月6日(金)