



11月予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 (金)		豆腐と豚肉のうま煮丼	豆腐 豚肉	牛乳	チンゲン菜	生姜 玉葱 にんにく 長葱 白菜	米 麦 でん粉	ごま油 サラダ油	828	29.8	22.3	2.13
		うずら卵とトックの中華スープ	うずら卵	わかめ	小松菜 人参	干し椎茸	トック	ごま油				
		大学芋					さつま芋 砂糖	ごま 大豆油				
5 (火)		ご飯		牛乳			米 麦		798	33.6	28.7	2.47
		さんまの塩焼き	秋刀魚									
		大根おろし				大根						
		きゅうりの土佐酢和え	かつお節			キャベツ きゅうり	きび砂糖					
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ 鶏肉	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸	こんにゃく 砂糖	サラダ油				
豚汁	みそ 豆腐 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油						
6 (水)		キムタクチャーハン	豚肉	牛乳		たくあん漬け にんにく 長葱	米 麦	ごま	753	27.4	20.0	3.05
		たらとれんこんの黒酢炒め	鱈		人参 さやいんげん	生姜 玉葱 れんこん	でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		ワンタンスープ	鶏肉		人参	生姜 玉葱 長葱 干し椎茸	ワンタンの皮	ごま油 サラダ油				
		杏仁豆腐				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐					
7 (木)		胚芽パン		牛乳			胚芽パン		819	37.8	30.4	3.29
		かぼちゃの米粉グラタン	ひよこ豆 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ	玉葱	米粉 パン粉 じゃが芋	バター サラダ油				
		わかめとコーンのサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 もやし		サラダ油				
		ミネストローネ	レンズ豆 ベーコン		トマト缶 人参 パセリ	キャベツ セロリー 玉葱	マカロニ きび砂糖	サラダ油				
メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ						
8 (金)		さつまいも御飯		牛乳			米 麦 さつま芋	ごま	795	33.4	28.7	2.25
		ぶりの立田揚げ	鱈			生姜 にんにく	でん粉	大豆油				
		大豆とひじきのゆず和え	大豆	ひじき	人参	キャベツ きゅうり ゆず果汁	きび砂糖	ごま				
		豆腐とこまつなのみそ汁	みそ 油揚げ 豆腐	わかめ	小松菜 人参	ぶなしめじ 長葱						
11 (月)		ハヤシライス	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマトピューレ	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉	バター サラダ油	859	27.0	28.0	3.20
		海藻サラダ		海藻ミックス		マッシュルーム	じゃが芋	ごま サラダ油				
		焼きりんご				キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖					
		小魚&大豆	大豆	煮干し		レーズン りんご	グラニュー糖	バター				
12 (火)		ご飯		牛乳			米 麦		785	28.2	22.5	2.88
		鰯の梅煮	鰯			生姜 梅干し オレンジピューレ	きび砂糖					
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし						
		かぶのみそ汁	みそ 油揚げ	わかめ	かぶ(葉) 人参	かぶ 長葱						
いが栗揚げ		牛乳 牛乳			小麦粉 そうめん	大豆油 バター						
13 (水)		鶏ごぼう丼	鶏肉	牛乳 のり	人参	ごぼう 生姜 長葱 えのき茸	米 麦	サラダ油	728	28.5	20.6	2.72
		梅和え			ほうれん草	キャベツ もやし 梅びしお	きび砂糖					
		味噌けんちん汁	みそ 油揚げ		小松菜 人参	長葱	こんにゃく 里芋	サラダ油				
		みかん				みかん						
小魚&大豆	大豆	煮干し										
14 (木)		ぶどうパン		牛乳			ぶどうパン		748	35.8	21.4	3.21
		タラのガーリックパン粉焼き	鱈		パセリ	生姜 玉葱 にんにく	パン粉	オリーブ油				
		かぼちゃサラダ			人参 かぼちゃ	キャベツ きゅうり		バター				
		かぶのポトフ	豚肉		かぶ(葉) 人参 さやいんげん	かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋	ごま サラダ油				
ヨーグルト		ヨーグルト										
15 (金)		赤飯	小豆	牛乳			米 もち米	ごま	781	27.7	23.3	2.91
		柏幻霜ポークのメンチカツ	メンチカツ(豚肉)				パン粉 米粉 小麦粉	大豆油				
		ひじきと彩り野菜の和え物	ライトツナフレーク	ひじき	人参 ほうれん草	キャベツ コーン缶	きび砂糖					
		かぶのすり流し汁(鶏肉)	豆腐 なんと 鶏肉		かぶ(葉) 人参	かぶ 長葱 えのき茸	でん粉	サラダ油				
柏の梨ゼリー					柏の梨ゼリー							
18 (月)		スパゲティ大豆ソース	大豆 みそ 豚肉	牛乳	トマト缶 ピーマン	生姜 玉葱 干し椎茸	スパゲティ きび砂糖	サラダ油	820	33.3	30.9	2.99
		ポテトスープ	豚肉		人参 ほうれん草	セロリー 玉葱 干し椎茸	じゃが芋	サラダ油				
		米粉のチーズマフィン	卵	牛乳 チーズ			米粉 きび砂糖	バター				
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド				

8日・11日は3年生のみ
期末テストのため給食なし
になります。

本日は千産千消献立で
す。出来るだけ千葉県産
の食材を使用しています。

15日は柏市制施行70
周年にちなみ柏市の地場
産物を使用した記念献立
を提供します。



11月予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
19 (火)		ご飯		牛乳			米 麦		780	33.2	24.0	2.49
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
		油揚げのあえもの	油揚げ		ほうれん草	もやし		ごま油				
		たぬき汁	さつま揚げ		小松菜 人参	生姜 長葱 えのき茸 ぶなしめじ	でん粉 こんにやく	サラダ油				
20 (水)		オニオンチーズトースト	ハム	牛乳 チーズ	ピーマン	玉葱 コーン缶 マッシュルーム	食パン	サラダ油	808	33.8	27.3	3.10
		ポークビーンズ	大豆 いんげん豆 豚肉	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ	玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	生クリーム サラダ油				
		こんにやくサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 もやし	こんにやく きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		みかん				みかん						
21 (木)		チキンカレーライス	いんげん豆 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉	生クリーム	833	27.8	27.4	2.35
		ゆで野菜のごまサラダ			小松菜 人参	生姜 コーン缶 もやし	きび砂糖	バター サラダ油				
		柿				柿		ごま ごま油				
		小魚&大豆	大豆	煮干し				サラダ油				
22 (金)		ご飯		牛乳			米 麦		733	37.3	20.0	2.71
		鮭のちゃんちゃん焼き	みそ 鮭		人参 ピーマン	キャベツ 生姜 玉葱	きび砂糖	バター				
		ゆず香和え			小松菜	キャベツ 白菜 ゆず果汁						
		切干大根の旨煮	油揚げ 鶏肉		人参	切干し大根	きび砂糖	サラダ油				
25 (月)		ご飯		牛乳			米 麦		745	28.3	25.0	1.99
		鱈フライ	あじ				パン粉 小麦粉	大豆油				
		かぶともやしのごま酢和え			かぶ(葉)	かぶ もやし	きび砂糖	ごま				
		呉汁	大豆 豆乳 みそ 豆腐 豚肉		人参 ほうれん草	ごぼう 大根 長葱		サラダ油				
26 (火)		カレーうどん	油揚げ 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	生姜 玉葱 にんにく 長葱	うどん 小麦粉	バター サラダ油	733	31.6	34.6	2.74
		さつまいもとカシューナッツの揚げ煮	鶏肉			枝豆 生姜	さつまいも でん粉	カシューナッツ				
		ツナとわかめのあえもの	ツナ	わかめ	小松菜	きゅうり もやし	きび砂糖	大豆油				
27 (水)		わかめご飯		牛乳 わかめ			米 麦	ごま	782	29.8	24.4	3.29
		ししゃもの紅葉揚げ		ししゃも			小麦粉 ミックス粉	大豆油				
		アーモンドあえ			小松菜 人参	長葱 もやし	きび砂糖	アーモンド				
		じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		人参	玉葱 グリーンピース	じゃが芋 でん粉	サラダ油				
		なめことえのき茸の味噌汁	みそ 油揚げ 豆腐		人参	大根 えのき茸 なめこ	こんにやく きび砂糖					
28 (木)		さつまいもパン		牛乳			さつまいもパン		770	32.8	29.7	2.41
		鶏肉と大豆のトマト煮	大豆 鶏肉		トマト缶 人参 パセリ	玉葱 にんにく マッシュルーム	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		卵入りイタリアンチーズスープ	ベーコン 卵	チーズ	人参 ほうれん草	玉葱	パン粉 じゃが芋	サラダ油				
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド				
29 (金)		ひじきと青大豆のご飯	青大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	人参		米 麦 きび砂糖	サラダ油	749	35.6	24.7	2.79
		鯖のゆず味噌焼き	みそ 鯖			ゆず果汁	きび砂糖	ごま				
		おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ						
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ	チンゲン菜 人参	長葱	でん粉					
		りんご				りんご						

11月24日の和食の日にちなみ本日は一汁三菜の和食献立になっています。

平均栄養量	782	31.6	25.7	2.75
-------	-----	------	------	------

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I値*の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

11月は千葉県産の食材が豊富に出回る時期です。給食においては、12日に千葉県産の食材をできる限り使用した千産千消献立を予定しています。千葉県では地産地消(地元でとれたものを地元で消費する)の地を千葉県の千に掛けて「千産千消」と呼んでいます。

15日の柏市制70周年記念献立には「柏幻霜(げんそう)ポーク」を使用したメンチカツ、柏三大フルーツの「梨」を使用した梨ゼリーを提供します。給食を通して地域の地場産物のおいしさを知ってもらえればと思います。

【柏幻霜(げんそう)ポーク】 *メンチカツに使った幻霜ポークは全部で640kgです!

柏幻霜ポークは、柏市で飼育されている豚です。豚肉は牛肉と異なり、霜降りになりにくいと言われています。食パンを主体とした独自のエサを与えることで細かい刺しが入るようになったので、「まぼろしのしも=幻霜(げんそう)」と名づけられました。柏市では1600頭の柏幻霜ポークを飼育していて、通常6か月で出荷されるところを、8か月と時間をかけて大切に育てられています。

