



11月 給食献立表



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		Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			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)	○	栗御飯		牛乳			米 麦	栗 ごま	774	27.7	22.3	2.94
		厚揚げとかぶのどぼろ煮	厚揚げ 豚肉		かぶ(葉) 人参	かぶ 生姜 玉葱	きび砂糖	サラダ油				
		ごま和え			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		さつまいものみそ汁	みそ		人参	大根 長葱	さつま芋					
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					
4 (月)	文化の日											
5 (火)	○	白飯		牛乳			米 麦		757	33.0	22.1	2.85
		☆鯖の味噌煮☆	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
		ピリ辛おひたし			小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖					
		かきたま汁	豆腐 卵		人参	玉葱 長葱	でん粉					
		みかん				みかん						
アーモンド						アーモンド						
6 (水)	○	コッペパン		牛乳			コッペパン		832	36.0	30.6	3.18
		米粉マカロニグラタン	ひよこ豆 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 バセリ	玉葱	米粉 マカロニ パン粉	バター サラダ油				
		キャベツのごまサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	砂糖	ごま サラダ油				
		☆ポトフ☆	豚肉 ベーコン		かぶ(葉) 人参	かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		小魚		煮干し								
7 (木)	○	☆味噌ラーメン☆	大豆 高野豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし	中華麺	ごま ごま油 サラダ油	830	34.7	24.3	3.06
		たけのこのオイスターソース炒め	豚肉		小松菜 人参	生姜 たけのこ にんにく 長葱		サラダ油				
		☆白玉入りホットケーキ☆	豆乳				白玉餅 ミックス粉 砂糖 甘納豆	マーガリン				
8 (金)	○	白飯		牛乳			米 麦		744	32.1	21.7	1.86
		鯖の西京焼き	みそ 鯖				水あめ					
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		ごま仕立てのみそ汁	みそ 鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう 大根	こんにゃく	ごま サラダ油				
		ミルクかりんとう	大豆	牛乳			さつま芋 でん粉 砂糖 水あめ	大豆油				
11 (月)	○	白飯		牛乳			米 麦		749	29.4	18.4	2.50
		メルルーサのバーベキューソースかけ	メルルーサ			生姜 にんにく 長葱 りんご缶 レモン果汁	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		五目きんぴら			人参	ごぼう れんこん	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ		小松菜	長葱	じゃが芋					
		柿				柿						
炒り大豆	大豆											
12 (火)	○	チキンカレーライス	白花生 鶏肉	牛乳/ チーズ	トマト缶 人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	802	27.9	26.6	2.20
		フロッコリーサラダ			人参 ブロッコリー	きゅうり 玉葱	きび砂糖	サラダ油				
		りんご				りんご						
		小魚大豆	大豆	煮干し								
13 (水)	○	白飯		牛乳			米 麦		745	38.9	21.0	2.86
		鮭のごまだれかけ	鮭				でん粉 きび砂糖	ごま サラダ油				
		辛子和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖					
		五目豆	大豆 油揚げ 鶏肉	昆布	人参	たけのこ	こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
えのき茸のみそ汁	豆腐 みそ			大根 玉葱 えのき茸								
14 (木)	○	赤飯	ささげ	牛乳			米 もち米	ごま	793	28.2	24.0	2.80
		柏幻霜ポークのメンチカツ	柏幻霜ポークメンチカツ					大豆油				
		ひじきと彩り野菜の和え物	ライドツナフレーク	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	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					
15 (金)	○	タコス丼	ひよこ豆 高野豆腐 豚肉	牛乳/ チーズ	人参 ビーマン 赤ビーマン	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 ワンタンの皮	大豆油 バター サラダ油	847	31.9	27.6	3.02
		じゃが芋とキャベツのサラダ			人参	キャベツ 玉葱	じゃが芋 砂糖	サラダ油				
		たまごスープ	豆腐 卵	わかめ	小松菜	白菜	でん粉					
		みかん				みかん						
		炒り大豆	大豆									

柏市政
70周年
記念献立





11月 給食献立表



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初補 ⁺	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					
18(月)		PTA連携行事(11/16)の振替休日											
19(火)	○	白飯		牛乳				米 麦		739	27.4	22.4	2.11
千産千消 献立		鯛の蒲焼き	鯛			生姜		でん粉 きび砂糖	大豆油				
		チンゲン菜のごまあえ			チンゲン菜 人参	キャベツ		砂糖	ごま				
		かぶの味噌汁	油揚げ みそ		かぶ(葉)	かぶ 玉葱		じゃが芋					
		柿				柿							
20(水)	○	スパゲティナポリタン	豚肉	牛乳/ チーズ	人参 ピーマン	玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ	サラダ油		754	29.2	27.2	2.87
		マセドアンサラダ	みそ		人参	きゅうり 玉葱	じゃが芋	サラダ油					
		☆チョコチップスコーン☆	豆乳				小麦粉 砂糖	バター					
		小魚大豆	大豆	煮干し			チョコレート						
21(木)	○	豚肉のオイスターソース丼	豚肉 うずら卵	牛乳/	チンゲン菜 人参	生姜 玉葱 にんにく 白菜	米 麦 でん粉	サラダ油		800	27.3	22.6	2.19
		わかめとコーンのサラダ			わかめ	人参	キャベツ 玉葱 コーン缶 もやし	サラダ油					
		杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐						
		小魚		煮干し		レモン果汁							
22(金)	○	白飯		牛乳			米 麦		746	33.1	18.0	2.58	
		アジのカレー揚げ	鱈			にんにく	でん粉	大豆油					
		おかかあえ	かつお節		小松菜	キャベツ もやし							
		ひじきの炒り煮	油揚げ	ひじき	人参 さやいんげん	れんこん エリンギ	こんにやく きび砂糖	サラダ油					
		呉汁	大豆 豆腐 みそ		人参	長葱	じゃが芋						
		ひとくちみかんゼリー					ゼリー						
25(月)	○	白飯		牛乳			米 麦		794	31.3	19.7	2.50	
山梨県 郷土料理		ししゃもの天ぷら		ししゃも			ミックス粉	大豆油					
		なめだけあえ			人参	キャベツ もやし えのき茸	ごま						
		ほうとう汁	みそ 豚肉		小松菜 人参 かぼちゃ	大根 長葱	ほうとうめん きび砂糖	サラダ油					
		ヨーグルト		ヨーグルト									
26(火)	○	ピザトースト	ベーコン	牛乳/ チーズ	ピーマン	玉葱	食パン	サラダ油	762	30.3	31.1	3.15	
		クラムチャウダー	あさり 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	カリフラワー 玉葱 マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋	生クリーム					
		キャベツとしめじサラダ			人参	キャベツ きゅうり ぶなしめじ	バター	サラダ油					
		みかん				みかん							
		炒り大豆	大豆										
27(水)	○	キムチ炒飯	豚肉	牛乳/	人参 ピーマン	キムチ	米 麦	ごま油 サラダ油	802	27.7	28.8	3.18	
		☆揚げぎょうざ☆	餃子					大豆油					
		春雨サラダ			人参	きゅうり もやし	春雨 きび砂糖	サラダ油					
		コーンと卵のスープ	卵			コーン缶	でん粉						
		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					
28(木)	中間テストのため給食はありません												
29(金)	○	白飯		牛乳			米 麦		761	33.7	19.4	2.77	
		☆みぞカツ☆	豆乳 みそ 豚肉			にんにく	小麦粉 パン粉	ごま ごま油					
		おひたし			小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖	大豆油					
		けんちん汁	豆腐 鶏肉		人参	ごぼう 大根 長葱 ぶなしめじ	こんにやく 里芋	ごま油 サラダ油					
		りんご				りんご							

※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。

平均栄養量	779	31.1	23.8	2.70
-------	-----	------	------	------

※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初補⁺の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

☆マークのついている料理は、7月の食育集会クイズで学年1位だったクラスの皆さんからのリクエストを取り入れました。
〈学年1位のクラス〉 1年3組、2年4組、3年4組

~柏市政70周年記念献立~

今年が柏市が誕生して70周年の記念の年です。
これにちなんで、柏市では11月に記念献立を実施します。
田中学校では**11月14日(木)**に提供予定です。

米、もち米、ねぎ、かぶ、ほうれん草などの農産物をはじめ、柏の幻霜(げんそう)ポークを使用したメンチカツや、柏市産の梨を使った梨ゼリーが提供されます。



~千産千消(ちさんちしょう)献立~

11月19日(火)は千産千消献立です。
その地域で生産された食べ物を、その地域で食べることを「地産地消(ちさんちしょう)」といいます。千葉県では、千葉の「千」の字を使い、「千産千消」と表記しています。

【使用予定の千葉県産食材】
牛乳、米、ねぎ、かぶ、ほうれん草、こまつな、チンゲン菜、さつまいも、ひじき、いわし