

11月予定献立表

11/21・22は給食なしです。

令和元年度
流山市立東部中学校

○はしの日、必ずはしを持ってきましょう。

日	曜日	はし	牛乳	献立名 (主食・主菜・副菜・他)	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	
					肉 魚 卵 大豆 豆類 大豆製品	牛乳 小魚 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 (淡色野菜) 果物	穀類 いも類 砂糖類	油脂類 脂肪の多い食品	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
					主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		脂質 (g)
1	金			ガーリックじゃこライス 揚げ豆腐の中華あんかけ 坦々春雨スープ ラ・フランスゼリー	豆腐 豚肉 豆乳	牛乳 ちりめんじゃこ	青ねぎ にら 人参	長ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし きくらげ ラ・フランス	米 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油 ごま	840 Kcal	
5	火			ホットドッグ (ウィンナー・キャベツ) ポトフ (カレー風味) フルーツのヨーグルト和え	ウィンナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	かぶの葉 人参	キャベツ かぶ りんご 玉ねぎ セロリー パイン 黄桃	パン じゃがいも 砂糖	油	800 Kcal	
6	水	○		ご飯 ししゃもフライ 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 かきたま汁	豚肉 厚揚げ 鶏肉 卵 なると 味噌	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	ごぼう ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	882 Kcal	
7	木	○		焼きうどん 厚揚げの味噌炒め 流山みりんの芽けんぴ	豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ まいたけ にんにく しょうが 長ねぎ	うどん 砂糖 さつまいも でんぷん 水あめ	油 ごま ごま油	836 Kcal	
8	金	○		鯛 (いわし) の韓国風かば焼き丼 中華和え キムチ入り豚汁	鯛 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	しょうが にんにく 長ねぎ 白菜 大豆もやし きゅうり 大根 ごぼう	米 こんにゃく でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	836 Kcal	
11	月			スパゲティミートソース アーモンドとちりめん入りサラダ ヨーグルトポムポム (りんごのケーキ)	豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 ピーマン トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご セロリー マッシュルーム キャベツ 大根	スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 オリーブオイル アーモンド	880 Kcal	
12	火			シナモントースト 鶏肉のトマト煮 白菜とベーコンのスープ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜 トマト	にんにく 玉ねぎ 白菜 コーン	パン じゃがいも 砂糖	マーガリン オリーブオイル	779 Kcal	
13	水	○		ご飯 鰹のフライ 切り干し大根のカレー炒め 白菜の味噌汁	鰹 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	大根 玉ねぎ 白菜	米 小麦粉 パン粉	油	839 Kcal	
14	木	○		ご飯 鮭のごまだれ焼き 青ねぎ入り彩り炒め 大根の味噌汁 りんごゼリー	鮭 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ 小松菜	黄パプリカ しょうが にんにく 玉ねぎ りんご だけのご 大根 長ねぎ	米 砂糖	油 ごま	791 Kcal	
15	金			えびと豆腐のチリソース丼 中華卵スープ 豆乳プリンのフルーツ和え	えび 豆腐 豚肉 鶏肉 卵 豆乳	牛乳 わかめ 寒天	小松菜 にら	しょうが にんにく 玉ねぎ 黄桃 きゅうり ぶなしめじ えのきたけ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	781 Kcal	
18	月			ジャンバラヤ オムレツのきのこソースがけ 豆乳のコーンチャウダー	豚肉 卵 ひよこ豆 ベーコン いんげん豆 豆乳	牛乳	ピーマン 人参 ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ マッシュルーム コーン	米 砂糖 米粉 じゃがいも	油 オリーブオイル ピーナッツ	879 Kcal	
19	火	○		揚げ大豆ご飯 厚焼き卵 さつまいもと鶏肉の煮込み かぶの味噌汁	大豆 卵 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 青のり	人参 小松菜 さやいんげん かぶの葉	だけのご しいたけ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ かぶ	米 でんぷん 砂糖 さつまいも	油	868 Kcal	
20	水	○		ご飯 鯖 (さば) の竜田揚げ ごま和え なめこの味噌汁 みかん	鯖 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しょうが もやし ぶなしめじ なめこ 長ねぎ みかん	米 でんぷん 砂糖	油 ごま	808 Kcal	
25	月			ポークカレーライス ツナサラダ 冷凍りんご	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ チーズ	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン りんご	米 小麦粉 じゃがいも	油 バター	821 Kcal	
26	火	○		ご飯 ちくわの磯辺揚げ 大豆の磯煮 けんちん汁	ちくわ 大豆 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 青のり ひじき	人参 小松菜	大根 長ねぎ	米 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	832 Kcal	
27	水			高菜チャーハン 鱈 (たら) とれんこんの黒酢炒め 鶏だんごの中華スープ りんご	豚肉 鱈 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 高菜 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	長ねぎ れんこん 大根 玉ねぎ ぶなしめじ りんご	米 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	798 Kcal	
28	木	○		味噌ラーメン カシューナッツの揚げ煮 フルーツのりんごゼリー和え	豚肉 鶏肉 厚揚げ 味噌	牛乳 寒天	人参 にら ピーマン	しょうが にんにく 長ねぎ りんご パイン 黄桃	中華めん さつまいも 砂糖 でんぷん	油 カシューナッツ ごま バター	855 Kcal	
29	金	○		茶飯 おでん からし和え ヨーグルト	ちくわ さつま揚げ ウィンナー うずら卵 がんもどき	牛乳 昆布 ヨーグルト	小松菜 人参	大根 もやし	米 じゃがいも	油	792 Kcal	

*食材購入の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。

☆11月の行事食☆

11月は地産地消月間です。特に、千葉県では「地域」の【地】と「千葉」の【千】をかけて千産千消ともいいます。かぶ、長ねぎ、青ねぎ、人参、小松菜、さつまいも、鯛 (いわし)、鰹 (かつお)、大豆、卵など、千葉県産の色々な食材を取り入れた献立にしています。特に、11月～1月にかけて、東部地区内の小中学校の児童・生徒が考えた地産地消献立が入っています。今月は、11/7 (木) の流山みりんの芽けんぴ (東小)、11/19 (火) のさつまいもと鶏肉の煮込み (八木中) です!

今月の平均栄養価

エネルギー	831kcal
たんぱく質	31.3g
脂質	25.4g
カルシウム	432mg
食塩相当量	3.3g