



# 11月の予定献立表



平成28年度

市川市立南行徳中学校

日	曜日	牛乳	献立名			主な食品						IHPH - (kcal)	
			主食 汁物	主菜 デザート等	副菜	主に身体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		蛋白質(g)	脂質(g)
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	○	ふきよせごはん 揚げ出し豆腐 お浸し すまし汁 ヨーグルト			鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ほう れんそう	しめじ もやし 干し椎茸 白菜 えのきたけ	米 さつまい 小麦粉	栗 油	843 29.9 25.0 3.4	
2	水	○	ごはん 鯖の文化干し ごま和え 豚汁 りんご			鯖文化干 かまぼこ 豚肉 豆腐 揚げ	牛乳	ほうれんそ う 人参	大根 白菜 もやし ごぼう 葱 りんご	米 砂糖 里芋 蒟蒻	ごま 油	842 32.0 28.4 3.1	
4	金	○	ごはん ホイコーロー丼 大豆とさつまいの揚げ煮 春雨のスープ			豚肉 味 噌 大豆 豆腐	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	キャベツ 玉葱 葱 もやし	米 砂糖 澱粉 さつまい 黒砂糖	油 ごま ごま油	823 28.5 19.0 2.7	
7	月	○	ごはん 鯛のレモン揚げ 切干大根 芋子汁 みかん			鯛 豚肉 油揚げ さつま揚 げ	牛乳	人参 さや いんげん ほうれんそ う	切干大根 しめじ みかん	米 澱粉 砂糖 里芋	油	854 29.3 B22.4 3.2	
8	火	○	酢飯 手巻き寿司 青菜とツナの和え物 みそけんちん さつまいのアイド 焼き			卵焼き 納豆 ツナ缶	牛乳 海苔 チーズ	ほうれんそ う 人参 小松菜	胡瓜 沢庵 もやし 生姜 大根	米 砂糖 里芋 蒟蒻 さつまい	油 ごま油 マーガリ ン アーモンド	849 30.1 22.5 3.3	
9	水	○	エッグロール マカロニクリーム煮 ごまドレサラダ 柿			パ-コ 鶏肉 エ ビ あさ り	牛乳 チーズ クリーム	人参 水菜	玉葱 マッシュ ルーム レタス 胡瓜 柿	パン マカ ニ じゃが芋 小麦粉	油 バター ごま ごま油	887 36.6 33.8 3.7	
10	木	○	ごはん 鮭のもみじ焼き 肉じゃが 友禅和え			鮭 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さや いんげん 小松菜	玉葱 大根	米 じゃが 芋 白滝 砂糖	油	828 33.6 20.3 2.2	
11	金	○	ごはん 小松菜とじゃこのふりかけ すき焼き煮 ごぼうサラダ みかん			豚肉 焼 き豆腐 かにかま	牛乳 ヨーグル ト ちりめん	人参 小松菜	えのきたけ 干し椎茸 葱 白菜 ごぼう 胡瓜 コーン	米 麩 白滝 砂糖	油 マヨネー ごま	813 31.7 19.9 2.7	
14	月	○	ごはん スパゲティ ミートソース フレンチサラダ フルニツヨーグルト			豚肉	牛乳 チーズ ヨーグル ト	人参 トマト	玉葱 生姜 大蒜 セロリ マッシュ ルーム	スパゲティ 砂糖 はちみつ	油 バター オリーブ油	855 30.4 23.6 2.1	
15	火	○	セルフオムライス キャベツとあさりのスープ シーザーサラダ みかん			鶏肉 ポトフ あさり ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜 水菜	玉葱 大蒜 コーン キャベツ 胡瓜 みかん	米 砂糖	バター 油	792 28.5 25.6 3.6	
16	水	○	ごはん 中華五目豆腐 五色梅和え ちくわのカレー揚げ りんご			豚肉 豆 腐 エビ ハム	牛乳	人参 ほう れんそう	大蒜 生姜 白菜 葱 干し椎茸	米 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま油	830 34.8 23.1 3.0	

日	曜日	牛乳	献立名			主な食品						IHPH - (kcal)	
			主食 汁物	主菜 デザート等	副菜	主に身体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		蛋白質(g)	脂質(g)
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17	木	○	いなりごはん 黄金焼き 磯和え さつまい キャロットゼリー			油揚げ 鶏肉 卵	牛乳 海苔 I-スガ-	人参 ほう れんそう	干し椎茸 葱 もやし えのきたけ	米 砂糖 さつまい 蒟蒻	ごま 油	830 33.9 23.6 3.8	
18	金	○	ごはん そぼろ煮 手作りさつま揚げ ごま和え			豚肉 生揚げ 鱈すり身 鱈すり身	牛乳	人参 ほう れんそう	筍 絹さや 干し椎茸 ごぼう むき枝豆	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま	879 33.3 26.5 2.6	
21	月	○	ごはん 鯛の味噌煮 梅おかか和え けんちん汁 スイートポテト			鯛 味噌 豆腐 油揚げ	牛乳 クリーム	ほうれんそ う 人参 小松菜	生姜 葱 キャベツ 大根 ごぼう えのきたけ	米 砂糖 里芋 蒟蒻	ごま油 油 バター	858 28.9 23.1 2.8	
22	火	○	ごはん エリンギごはん 鮭れんこん揚げ みそドレサラダ のっぺい汁			油揚げ 鮭 竹輪 鶏肉 豆 腐	牛乳	人参 小松菜	しめじ IHPH 蓮根 むき枝豆 キャベツ	米 砂糖 山芋 澱粉	油 ごま ごま油	866 30.1 28.9 3.5	
24	木	○	ほうとう 玉葱とエビのかき揚げ 白菜のごまマヨ和え 手作りチーズケーキ			豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 しらす干 し チーズ クリーム	かぼちゃ 人参 三つ葉	大根 ごぼう 干し椎茸 葱 玉葱 白菜	うどん 蒟蒻 さつまい 小麦粉 砂糖	油 すりごま	757 31.3 39.4 4.1	
25	金	○	ごはん チキンカレー 福神漬 シーフードサラダ コービーゼリー			鶏肉 あさり エビ イ カ	牛乳 チーズ I-スガ-	人参	大蒜 生姜 玉葱 レタス 胡瓜	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油	865 28.1 20.6 3.1	
28	月	○	ピザトースト ミネストローネ 鮭のコロコロサラダ りんごゼリー			パ-コ 大豆 鮭	牛乳 チーズ I-スガ-	人参 ピーマン トマト	玉葱 セロリ 葱 大蒜 キャベツ 生姜 レタス	パン マカ ニ じゃが芋 澱粉 砂糖	オリーブ油 ごま	770 29.0 24.6 3.4	
29	火	○	ごぼうピラフ 鶏のマーマレード焼き ジャーマンポテト パ-コと白菜のスープ みかん			豚肉 鶏 肉 ペー コン	牛乳	パセリ 人参 小松菜	ごぼう 大蒜 マーマレード 玉葱 白菜 かぶ	米 じゃが芋 マロニー	油 バター	858 28.4 26.3 3.0	
30	水	○	茶飯 一口おでん 揚げワンタン 磯香和え りんご			ちくわ 鰻つみれ がんもど き うず ら卵	牛乳 昆布 海苔	ほうれんそ う 人参	大根 蓮根 葱 もやし えのきたけ りんご	米 砂糖 蒟蒻 ワンタン皮	油	833 32.5 22.2 3.2	

木の葉が赤や黄色に色づき、秋が深まってきました。朝晩の冷え込みに思わず首をすくめるようになりました。季節の変わり目は、かぜをひきやすくなります。衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活を心がけ、体調をくずさないようにしましょう。

	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
栄養量の基準値	820kcal	30.0g	25.1g	3.0g
11月の平均値	837kcal	31.1g	25.0g	3.2g

※ 以上のように予定しておりますが、都合により変更することがあります。ご了承ください。