令和６年１１月

献 立 予 定 表（中学校用）

浦安市千鳥学校給食センター 第三調理場

日	曜	献　立	主な材料とそのはたらき ＊アレルゲンの標記ではありません おもに体をつくる（たんぱく質・無機質）	おもに体の調子を整る（カロテン・ビタミンC）	おもに熱や力のもとになる（炭水化物・脂質）	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	金	親子丼　牛乳 八宝味噌汁 キャラメルポテト	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、鶏卵、卵殻粉 豚肉、油揚げ、豆腐、鰹節粉、昆布、味噌	エリンギ、生姜、玉葱、人参 グリンピース、えのきたけ、大根、長葱 白菜	米、油、春雨、砂糖、でん粉、さつまいも	852 31.6 26.7 2.2
5	火	ご飯　牛乳 あじの南蛮漬け バンバンジーサラダ　家常豆腐	牛乳、あじ、鶏肉、豚肉、生揚げ、味噌	生姜、長葱、きゅうり、とうもろこし しらたき、キャベツ、にんにく こんにゃく、玉葱、人参、にら	米、でん粉、油、砂糖、ごま油、ごま	872 36.1 30.9 2.1
6	水	コッペパン　りんごジャム　牛乳 ハンバーグトマトソースかけ さつまいものクリームシチュー じゃこ入りハーブドレッシングサラダ	牛乳、ハンバーグ、鶏肉、白いんげん豆 大豆粉、豆乳、ちりめんじゃこ、まぐろ	生姜、にんにく、玉葱、トマト、エリンギ 人参、パセリ、キャベツ きゅうり、黄パプリカ	パン、油、砂糖、さつま芋、ルウ、バター 生クリーム、ジャム	884 35.7 31.0 3.1
7	木	ご飯　牛乳　フルーツミックスゼリー 鯖のカレー焼　ごまにら豆乳豚汁 ひじきの炒り煮	牛乳、鯖、豚肉、豆腐、油揚げ、豆乳 味噌、昆布、ひじき、鶏肉、さつま揚げ	にんにく、生姜、人参、大根、こんにゃく 長葱、まいたけ、にら、ごぼう、しらたき 枝豆	米、油、ごま、砂糖、ゼリー	848 32.1 21.5 2.4
8	金	麦ご飯　牛乳　小袋黒糖ビーンズ 肉じゃが　ししゃもの黒酢揚げ（２） キャベツと茎わかめのおかか和え	牛乳、豚肉、まぐろ、くきわかめ、鰹節 子持ちししゃも、大豆	玉葱、人参、しらたき、グリンピース キャベツ、小松菜、もやし、生姜	麦　米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉 黒糖	862 30.6 25.8 2.5
11	月	蒸しパン（カフェオレ）牛乳 ごま辛味噌ラーメン 茎わかめのサラダ	牛乳、豚肉、大豆、なると、味噌、鰹節粉 昆布、くきわかめ、まぐろ	キャベツ、長葱、にら、人参、もやし しめじ、生姜、にんにく、きゅうり	中華麺、油、ごま、砂糖、ラー油 じゃがいも、蒸しパン	816 29.1 32.5 2.7
12	火	ご飯　牛乳 わかめといかのサラダ　青のりポテト カレー麻婆豆腐	牛乳、あおさのり、豚肉、大豆、豆腐 大豆粉、わかめ、いか	生姜、にんにく、玉葱、人参、エリンギ ピーマン、とうもろこし、きゅうり、大根	米、じゃがいも、油、砂糖、ルウ	817 27.1 27.6 2.0
13	水	ご飯　牛乳　小袋味付き小魚 油淋鶏(ﾕｰﾘﾝﾁｰ)　卵入りトックスープ ツナときゅうりのごま醤油ドレッシング和え	牛乳、鶏肉、まぐろ、鶏卵、豆腐、わかめ 卵殻粉、かたくちいわし	生姜、にんにく、長葱、もやし、きゅうり 人参、玉葱、えのきたけ、とうもろこし	米、でん粉、油、砂糖、ごま、トック	838 37.8 23.0 2.3
14	木	カルシウムパン ミルメークコーヒー 鮭のマヨネーズパン粉焼き りんごドレッシングサラダ 大豆と豚肉のトマト煮　牛乳	牛乳、鮭、まぐろ、豚肉、大豆、大豆粉	キャベツ、きゅうり、人参、黄パプリカ りんご、にんにく、生姜、玉葱、トマト	パン、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖 じゃがいも、ミルメークコーヒー	855 38.2 32.7 3.4
15	金	れんこん入りハヤシライス（麦ご飯） グリーンサラダ 牛乳　みかん	牛乳、豚肉、大豆、まぐろ	玉葱、人参、れんこん、グリンピース トマト、キャベツ、小松菜、枝豆 きゅうり、みかん	麦　米、じゃがいも、ルウ、油、砂糖 でん粉	791 26.1 20.6 1.7
18	月	プルコギ丼　牛乳 もずく入り卵スープ フルーツ白玉	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵、もずく、豆腐 昆布、卵殻粉	しらたき、玉葱、もやし、人参、ピーマン 椎茸、にんにく、生姜、長葱、えのきたけ 黄桃、パイン、りんご	米、春雨、砂糖、ごま、ごま油、でん粉 油、白玉餅	819 28.9 20.7 2.1
19	火	ご飯　牛乳　にんじんゼリー 揚げ鰯の生姜醤油がけ 磯辺和え　大根と里芋のそぼろ煮	牛乳、鰯、のり、鶏肉、大豆、生揚げ	生姜、小松菜、もやし、人参、大根、玉葱 枝豆	米、でん粉、油、砂糖、里芋 ゼリー	823 31.6 24.8 2.0
20	水	ココア揚げパン　牛乳 豆入りコーンクリームシチュー カレースパゲティサラダ	牛乳、鶏肉、大豆、大豆粉、豆乳、チーズ まぐろ	玉葱、エリンギ、人参、とうもろこし パセリ、キャベツ、きゅうり	パン、油、ココア、砂糖、じゃがいも ルウ、スパゲティ	833 30.4 32.0 2.6
21	木	ご飯　牛乳　根菜の豆乳煮 レバーとポテトの粒マスタード和え ニラともやしのピリ辛和え	牛乳、豚レバー、鶏肉、生揚げ、昆布 味噌、豆乳、大豆粉	生姜、トマト、もやし、にら、人参、大根 こんにゃく、長葱、エリンギ、玉葱、枝豆 ごぼう	米、でん粉、じゃがいも、油、砂糖 ごま油、ごま	830 30.6 26.6 2.5
22	金	ご飯　牛乳　ヨーグルト 鯖のスタミナ焼き　さつまいもの味噌汁 白菜と水菜の納豆和え	牛乳、鯖、納豆、鰹節、のり、生揚げ 煮干し、昆布、味噌、ヨーグルト	にんにく、生姜、長葱、人参、白菜、水菜 もやし、大根、ごぼう	米、砂糖、でん粉、ごま油、さつま芋	815 31.3 17.1 2.2
25	月	鶏ひき肉のエスニック丼　牛乳 フォー（ライスヌードルのスープ） さつまいものはちみつレモン和え	牛乳、鶏肉、大豆、豚肉、 なると	こんにゃく、にんにく、生姜、玉葱、人参 赤パプリカ、ピーマン、たけのこ エリンギ、もやし、にら、えのきたけ レモン	米、砂糖、油、ライスヌードル、さつま芋 はちみつ、でん粉	801 27.2 20.0 2.0
26	火	ご飯　牛乳 韓国風すき焼き 海鮮チヂミ　わかめの和え物	牛乳、豚肉、豆腐、いか、わかめ まぐろ	えのきたけ、玉葱、長葱、人参、白菜 しらたき、生姜、にんにく、りんご、にら キャベツ、きゅうり、もやし	米、ごま油、砂糖、でん粉、ごま 小麦粉　米粉、油	802 27.2 27.4 2.5
27	水	ご飯　牛乳　春雨中華ごまサラダ たらのコチュジャン揚げ 生揚げとうずら卵のオイスター煮	牛乳、鱈　、かまぼこ、豚肉、生揚げ うずら卵	にんにく、きゅうり、人参、もやし とうもろこし、生姜、玉葱、チンゲンサイ 白菜	米、でん粉、油、砂糖、はちみつ、春雨 ごま油、ごま	850 33.8 28.3 2.3
28	木	チキンカレーライス　牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳、鶏肉、大豆、まぐろ	にんにく、生姜、人参、玉葱、エリンギ 枝豆、トマト、ブロッコリー、きゅうり キャベツ、黄パプリカ	米、じゃがいも、油、砂糖、ルウ マカロニ、ゼリー	835 25.0 21.8 2.3
29	金	けんちんうどん　牛乳 いかのレモン揚げ　根菜のごまサラダ 蒸しパン（卵ミルク）	鶏肉、油揚げ、なると、昆布、鰹節粉 牛乳、いか、まぐろ	大根、長葱、人参、白菜、しめじ、レモン れんこん、ごぼう、きゅうり とうもろこし	うどん、でん粉、油、砂糖、ごま油、ごま 蒸しパン	787 29.7 31.9 2.3

・笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給、毎月19日は「食育の日」です。
・魚には骨があります。注意して食べましょう。
・給食はよくかんで食べましょう。
・食器は大切に使いましょう。

◎都合により献立内容を一部変更することがありますのでご了承ください。
◎日付に○マークのある日は、忘れないで清潔な「はし」を持ってきてください。
◎基準値は、文部科学省から出ている「学校給食摂取基準」をもとにしています。

	エネルギー	たんぱく質	脂　質	塩　分
基　準　値	８３０ kcal	26.9～41.5 g	18.4～27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	８３２ kcal	３１．０g	２６．１g	２．４g

8日（金）　『いい歯の日献立』
「い（１）い（１）歯（８）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。この日の給食は、ししゃもや茎わかめ、黒糖ビーンズなど噛み応えのある食材を使用しています。よく噛んで食べましょう。

19日（火）　『地産地消献立』
地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。この日の給食の食材は、お米や牛乳、鰯、のり、小松菜、大根、里芋、人参など千葉県産の食材や千葉県で多くとれる食材を使用した献立です。千葉の恵みに感謝の気持ちをもっていただきましょう。

21日（金）　『和食の日献立』
11月24日は和食の日なので、22日に和食の献立を出します。日本人の主食である「ごはん」を美味しく食べるために、「汁」と「菜（おかず）」があり、栄養バランスの良い食事を組み立てることができます。日本の食文化の大切さを改めて考えてみましょう。

大切なお知らせとお願い

○献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。
必要な方は、担任教諭に申し出てください。市ホームページにも掲載しています。
○食品製造工場、及び給食センターでは、献立以外の食材の調理をする場合もあり、調理工程（揚げ油、ゆで汁、調理器具等）から食物アレルギーの原因となる食材が混入する（コンタミネーション）可能性があります。
○給食センターでは以下の食品は使用しません。
ピーナッツ（落花生）、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そばです。なお、以上の食品をはじめ、給食センターで使用するすべての食品においては、コンタミネーションの可能性があります。
○給食センターでは、鶏卵をはじめとした加熱調理する食材は85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルゲンの面における完全加熱を行っていない製品もあります。
○海産物は、捕獲・採取の際に他の海産物 が混入する可能性があります。
○揚げ油は、数回続けて使用しています。
○学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

【献立・食品に関するお問い合わせ先】千鳥学校給食センター ☎ 382-2762