



11月分 学校給食献立予定表

| 日 | 曜 | こんだて | | 食品名 | | | 熱量 (Kcal) | たん白質 (g) | |
|-----|--|-----------|----|---|--|---|---|----------|------|
| | | 主食(添加物) | 牛乳 | 黄 | 赤 | 緑 | | | |
| | | おかず | | 働く力や熱になる食品 | 血や骨や肉になる食品 | 体の調子を整える食品 | 小/中 | 小/中 | |
| 1 | 火 | ごはん | ○ | 中華風卵スープ 豚肉のキムチ炒め 源氏豆 | ごはん、でん粉、ごま油、米油、きびざとう、白いりごま | 牛乳、ショルダーハム、鶏小間、卵、豚小間、大豆 | 生姜、 にんじん 、たまねぎ、たけのこ、ホールコーン、クリームコーン、 キャベツ 、 チンゲンサイ 、にんにく、大豆もやし、はくさいキムチ、にら | 709 | 30.5 |
| 2 | 水 | わかめごはん | ○ | 富(とめ)のさつま汁 さわらのねぎソースかけ 変わりおひたし | わかめごはん、 さつまいも 、米油、きびざとう、ごま油 | 牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、さわらでん粉付き、ショルダーハム、糸けずりぶし | にんじん 、こんにゃく、長ねぎ、生姜、にんにく、 ほうれん草 、 キャベツ 、ホールコーン | 716 | 28.2 |
| 4 | 金 | バターロール | ○ | 小松菜とハムのスープ タンドリーチキン ホットポテト | バターロール、米油、じゃがいも | 牛乳、鶏小間、ショルダーハム、鶏切り身、ヨーグルト、ベーコン | にんじん 、たまねぎ、しめじ、 こまつな 、生姜、 キャベツ 、パセリ | 646 | 26.8 |
| 7 | 月 | ごはん | ○ | マーボー豆腐 揚げぎょうざ(2個) 切り干し大根のサラダ ★卓上ナムルドレッシング | ごはん、米油、きびざとう、でん粉、ラー油、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、絞り豆腐、赤みそ、ぎょうざ | にんにく、生姜、 にんじん 、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、たまねぎ、切り干し大根、きゅうり、赤ピーマン | 719 | 27.0 |
| 8 | 火 | ごはん | ○ | のっぺい汁 さんまの塩焼き かみかみきんぴら | ごはん、 里芋 、でん粉、白いりごま、米油、きびざとう、ごま油 | 牛乳、鶏小間、焼き竹輪、油揚げ、さんまの塩焼き、するめいか、さつま揚げ | にんじん 、 だいこん 、長ねぎ、ごぼう、糸こんにゃく、さやいんげん | 645 | 29.9 |
| 9 | 水 | 埼玉産 地粉うどん | ○ | きのこうどん汁 富(とめ)のシュガースイートポテト 水菜とツナのサラダ | 地粉うどん、きびざとう、 さつまいも 、米油、グラニュー糖、バター、ごま油 | 牛乳、豚小間、なると、油揚げ、まぐろ油漬 | にんじん 、干しいたけ、しめじ、まいたけ、長ねぎ、 こまつな 、 水菜 、きゅうり、 キャベツ | 652 | 21.6 |
| 10 | 木 | コッペパンスライス | ○ | チンゲン菜とほたてのクリーム煮 ロングウインナーのケチャップかけ りんご | コッペパン、米油、バター、小麦粉、きびざとう | 牛乳、ベーコン、鶏小間、ホタテフレーク、ロングウインナー | にんじん 、たまねぎ、 チンゲンサイ 、生姜、 キャベツ 、りんご | 673 | 23.8 |
| 11 | 金 | ごはん | ○ | 呉汁 さばの辛味焼き かてめしの具 | ごはん、 里芋 、米油、きびざとう | 牛乳、豚小間、大豆、赤みそ、白みそ、さばの辛味漬、鶏小間、油揚げ | にんじん 、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、ごぼう、干しいたけ、糸こんにゃく、さやえんどう | 692 | 30.1 |
| 15 | 火 | ごはん | ○ | 和風ポテトボールスープ 手作りのいかフライ ふるさと漬 ★卓上ソース | ごはん、米油、ポテトボール、小麦粉、パン粉、白いりごま | 牛乳、豚小間、油揚げ、いか | にんじん 、しめじ、長ねぎ、 こまつな 、せん切りたくあん、きゅうり、 キャベツ | 680 | 27.6 |
| 16 | 水 | 中華麺 | ○ | わかめラーメン汁 えびシュウマイ(2個) ごぼうの味噌炒め | 中華麺、米油、ごま油、きびざとう、白すりごま | 牛乳、豚小間、なると、わかめ、えびシュウマイ、白みそ | にんじん 、生姜、にんにく、 キャベツ 、メンマ、長ねぎ、ごぼう | 602 | 23.9 |
| 17 | 木 | 黒パン | ○ | シェルマカロニと野菜のスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ 水菜とささ身のサラダ | 黒パン、シェルマカロニ、米油、きびざとう、卵不使用マヨネーズ | 牛乳、豚小間、大豆、赤みそ、白みそ、さばの辛味漬、鶏小間、油揚げ | にんじん 、たまねぎ、 キャベツ 、パセリ、生姜、 水菜 、きゅうり、 こまつな | 689 | 27.1 |
| 18 | 金 | ごはん | ○ | 沢煮椀 ささかまの桜えび入り磯辺揚げ 栗そぼろごはんの具 | ごはん、米油、小麦粉、生むき栗、きびざとう | 牛乳、豚ももせん切り肉、かまぼこ、笹かまぼこ、桜えび、あおのり、鶏ひき肉、豚ひき肉 | ごぼう、 にんじん 、干しいたけ、たけのこ、糸みつば、生姜、さやいんげん | 665 | 29.2 |
| 21 | 月 | ツイストパン | ○ | かぶとマッシュルームのスープ オムレツのミートソースかけ ペンネソテー ●ヨーグルト | ツイストパン、米油、きびざとう、ペンネマカロニ | 牛乳、鶏小間、ブレンオムレツ、豚ひき肉、まぐろ油漬、ヨーグルト | にんじん 、かぶ、マッシュルーム、さやいんげん、生姜、 キャベツ 、たまねぎ、にんにく、赤ピーマン、えだ豆 | 655 | 30.3 |
| 22 | 火 | ごはん | ○ | 豚すき焼風煮物 ほっけの一夜干し もやしのごま和え | ごはん、米油、車心、きびざとう、白すりごま | 牛乳、豚小間、焼き豆腐、ほっけの一夜干し | にんじん 、ごぼう、しらたき、長ねぎ、えのきだけ、干しいたけ、 はくさい 、きゅうり、もやし | 634 | 30.0 |
| 24 | 木 | ごはん | ○ | 豚汁 白身魚のみぞれ和え 大豆とひじきの炒り煮 | ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、白いりごま | 牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、白身魚切粉付き、鶏ひき肉、大豆、さつま揚げ、ひじき | にんじん 、ごぼう、 だいこん 、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ、糸こんにゃく | 667 | 29.5 |
| 25 | 金 | 麦ごはん | ○ | チキンカレー 三芳産小松菜とちくわの炒めもの みかん | 麦ごはん、米油、じゃがいも | 牛乳、鶏もも角切り肉、スキムミルク、白ちくわ | にんにく、たまねぎ、 にんじん 、セロリ、 こまつな 、もやし、みかん | 716 | 22.9 |
| 28 | 月 | ごはん | ○ | 三芳産葉だいこんのみそ汁 お魚カツ 車心のそぼろ煮 ★卓上ソース | ごはん、米油、車心、きびざとう | 牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、お魚カツ(あじ・たら)、鶏ひき肉、かまぼこ | にんじん 、長ねぎ、 葉だいこん 、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん | 646 | 30.5 |
| 29 | 火 | こどもパンスライス | ○ | 鮭と小松菜のクリームスパゲッティ 鶏肉の照り焼き カクテルボンチ | こどもパン、スパゲッティ、米油、バター、きびざとう、カクテルゼリー | 牛乳、鮭角切、粉チーズ、生クリーム、鶏切り身 | にんにく、 にんじん 、たまねぎ、しめじ、 こまつな 、生姜、みかん缶、パイン缶、白桃缶 | 708 | 29.1 |
| 30 | 水 | ごはん | ○ | 白菜と肉団子のスープ いかのガーリック焼き ハムピラフの具 ●栗のムース | ごはん、春雨、米油、バター、国産栗のムース | 牛乳、ミートボール、いか、ショルダーハム | にんじん 、たまねぎ、干しいたけ、 はくさい 、にんにく、たけのこ、生姜、マッシュルーム、ホールコーン、パセリ | 674 | 28.9 |
| 19回 | ※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。 | | | | | | 平均栄養量 | 673 | 27.7 |
| | | | | | | 基準栄養量 | 832 | 33.7 | |
| | | | | | | | 640 | 24.0 | |
| | | | | | | | 820 | 30.0 | |

給食だより 11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」

埼玉県では、収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元の特産物や郷土食への理解を通して、ふるさとへの愛着と感謝の心を深めて欲しいと思います。今月、給食で使用する予定の埼玉県産・三芳町産食材は下の通りです。

埼玉県産

県産小麦100%

県産小麦30%

米 みそ うどん 牛乳 パン

三芳町産

さつまいも 里芋 大根 チンゲン菜 小松菜 ほうれん草 キャベツ にんじん 白菜

埼玉県マスコット「コバトン」

三芳やさい とは?

江戸時代の開拓以来、代々に渡り、関東ローマ層におおわれた武蔵野台地の赤土に肥料を施し、土づくりを行いつつ作物が豊かに実る土地へと変えてきた、歴史ある三芳の畑でとれた野菜です。

※「主な使用食材の産地」「放射性物質測定結果」については、ホームページ (www.town.saitama-miyoshi.lg.jp/study/committee/gakkou_kyuusyoku.html) をご覧ください。