

11月分献立表

11が日は「さいのくにふるさとがっこうきゅうしょくげっかん」です。



松伏町学校給食センター

令和2年 小学校

| 献立日 | 月 | スプーン | 献立 | こんだて | | あか | き | みどり | えいようか | |
|-----|---|------|--------------------------|--|--|-------------------------------------|---|------------------|--------------|-----------|
| | | | | しゅしょく | おかず | ちやくになるもの | ねつやちからになるもの | からだのちようしをととのえるもの | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) |
| 2★ | 月 | ○ | ◆むぎごはん | ◆けんさんもやしりびピンパンサンスー | ぎゅうにゅう ぶたにく | こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら こめあぶら はるさめ | にんじん だいこん ぜんまい だいずもやし もやし こまつな たけのこ いら しいたけ にんにく きゅうり キャベツ | 633 | 24.8 | |
| 4 | 水 | ○ | ◆ほねぶと おかかごはん | だまこじる ◆マップーたまごやき ◆のらぼうないりにびたし ◆さやまわこうちやゼリー | おかかごはんのもと とりにく たまごやき あぶらあげ ぎゅうにゅう | こめ こめあぶら だまこもち さとう ゼリー | だいこん にんじん こまつな ねぎ まいたけ のらぼうな はくさい | 637 | 26.9 | |
| 5 | 木 | ○ | ◆じごなうどん | ◆かもねぎうどん さつまあげ キャベツときぬあげのみそいため | さつまあげ ぶたにく きぬあげ かもにく ぎゅうにゅう あぶらあげ | めん こめあぶら さとう | キャベツ たまねぎ にんじん しょうが しいたけ ねぎ ほうれんそう | 646 | 30.3 | |
| 6 | 金 | ○ | ◆ごはん | にくだんごとやさいのにももの ししゃもえごまフライ ◆さいかしょうゆのおかかあえ | にくだんご かつおぶし ししゃもえごまフライ ぎゅうにゅう | こめ こめあぶら さとう | ごぼう れんこん たけのこ にんじん だいこん こんにやく さやいんげん もやし はくさい きゅうり | 659 | 23.1 | |
| 9 | 月 | ○ | ◆ツイストパン ◆こめこパン 5ねん | はくさいのクリームに フランクケチャップソース ほうれんそうのソテー | とりにく ベーコン チーズ パサメルソース ぎゅうにゅう なまクリーム フランクフルト | パン ホワイトルウ こめあぶら バター さとう | ほうれんそう キャベツ とうもろこし はくさい にんじん たまねぎ | 652 | 26.3 | |
| 10 | 火 | ○ | ◆ごはん | かぼちゃのみそじる ソフトカレイフライ たくあんとキャベツのあえもの ◆さいのくになつとう | なつとう ソフトカレイフライ ぎゅうにゅう | こめ こめあぶら ごま | かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ たくあん キャベツ きゅうり | 669 | 28.0 | |
| 11 | 水 | ○ | ◆むぎごはん | ◆けんさんとうふのあんかけどん ◆けんさんしゃくなぎょうざ 2こ だいこんのちゅうかサラダ | とうふ とりにく えび ぎゅうにゅう | こめ むぎ さとう こめあぶら でんぷん ごまあぶら | こねぎ チンゲンサイ えのきたけ しめじ しょうが しゃくしなぎょうざ だいこん きゅうり みずな | 641 | 25.3 | |
| 12 | 木 | ○ | ◆バターライス | ◆ふゆやさいのポトフ やさしいりにくだんご 2こ ◆けんさんやさい こんにやくのサラダ | ぶたにく にくだんご ぎゅうにゅう | こめ バター | パセリ たまねぎ にんじん はくさい かぶ かぶのは プロッコリー やさいこんにやく キャベツ きゅうり | 613 | 21.6 | |
| 13 | 金 | ○ | ◆ごはん | ◆きのこじる ◆ゼリーフライ じゃがいものそばろに | とうふ とりにく ぎゅうにゅう | こめ ゼリーフライ こめあぶら じゃがいも さとう | えのきたけ しめじ しいたけ なめこ だいこん ねぎ | 649 | 22.5 | |
| 16 | 月 | ○ | ◆ごはん | かきたまじる ぶたにくのしょうがやき ◆のらぼうなのごまあえ | なると とうふ たまご ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ でんぷん こめあぶら ごま さとう | にんじん ねぎ えのきたけ しょうが のらぼうな はくさい もやし | 681 | 31.8 | |
| 17 | 火 | ○ | ◆こどもパン スライス | コンソメスープ チーズオムレツ パンネのクリームに | とりにく チーズオムレツ ベーコン パサメルソース ぎゅうにゅう なまクリーム | パン マカロニ バター | たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし マッシュルーム しめじ パセリ | 625 | 24.0 | |
| 18 | 水 | ○ | ◆ごはん | ◆つみっこじる さけのしおやき ごもくきんぴら | とりにく さけのしおやき ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう | こめ すいとん こめあぶら ごま さとう ごまあぶら | にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな ごぼう しいたけ こんにやく | 672 | 33.5 | |



19にちはしょくいくのひ



| | | | | | | | | | |
|-----|---|---|-----------------------|--|--------------------------------------|--|---|-----|------|
| 19★ | 木 | ○ | ◆ちゅうかめん | ◆けんさんもやしの あんかけラーメン きぬあげの オイスターソースいため みかん | ぶたにく なると きぬあげ ぎゅうにゅう | めん こめあぶら でんぷん ごまあぶら さとう | もやし にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン チンゲンサイ しめじ みかん | 675 | 26.2 |
| 20 | 金 | ○ | ◆けんさん しゃくしな ごはん | ◆けんさんくろぶたじる さんまもみじに ◆なんぼくポテトサラダ | かつおぶし ぶたにく さんまもみじに ぎゅうにゅう | こめ ごま こめあぶら さといも じゃがいも さつまいも マヨネーズ | しゃくしな だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ きゅうり | 669 | 25.7 |
| 24 | 火 | ○ | ◆ごはん | ◆さいかみそキムチスープ ◆けんさんねぎみそパオズ 2こ れんこんのちゅうかいため | とりにく とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ こめあぶら ごま さとう ごまあぶら | チンゲンサイ にんじん ねぎ きくらげ しょうが キムチ れんこん こんにやく ねぎみそパオズ | 602 | 23.9 |
| 25 | 水 | ○ | ◆コッペパン | パンプキンポタージュ ハンバーグマトソース ◆けんさんプロッコリーの イタリアンサラダ | ぎゅうにゅう なまクリーム ハンバーグ | パン クルトン こめあぶら ポタージュベース オリーブオイル さとう | かぼちゃ たまねぎ トマト にんにく プロッコリー キャベツ とうもろこし | 671 | 24.3 |
| 26 | 木 | ○ | ◆ごはん | ◆けんまいだんごじる ◆とりにくのさいかみソース ふぎとこおりとうふのもの | ぶたにく とりにく こおりとうふ さつまあげ ぎゅうにゅう | こめ けんまいだんご さとう ごま でんぷん こめあぶら | にんじん ねぎ だいこん しめじ こまつな ふぎ こんにやく | 618 | 30.1 |
| 27 | 金 | ○ | ◆むぎごはん | ◆さいのくにカレー ◆けんさんなしりフルーツポンチ | ぶたにく だいず だっしふんにゅう とりレバー ぎゅうにゅう | こめ むぎ じゃがいも さつまいも カレールウ こめあぶら | たまねぎ にんじん プロッコリー にんにく なし パインアップル おうとう | 666 | 18.7 |
| 30 | 月 | ○ | ◆かてめし | ◆けんさんさつまいもじる ヒレカツ ぶたにくとこのいたためもの | ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ヒレカツ ぶたにく | こめ こめあぶら さとう さつまいも | にんじん しいたけ さんさい まいたけ ごぼう だいこん ねぎ しめじ えのきたけ こまつな | 661 | 33.8 |

※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※ (★) 印の日に、放送用資料があります。

※ 「スプーン」は、の印のついた日に持ってきましょう。

※ 埼玉県の郷土料理や、埼玉県産食材、埼玉県関連デザインなどを
使った献立に「◆」がついています。

●4日(水) だまこじる
「だまこ」とは、うるちまい・しよくえんでつくった、
まるいかたちをしただんごのことです。

●18日(水) つみっこじる
「つみっこ」とは、こむぎこ・しよくえん・みずでつ
くった、すいとんのことです。

| | | |
|------|-----|------|
| へいきん | 649 | 26.4 |
|------|-----|------|