



# 令和6年11月分 学校給食予定献立表

松伏町学校給食センター ほほえみ

小学校

《 19 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ	力 や 熱 の も と に な る き の 食 品	血 や 肉 を つ く る あ か の 食 品	体 の ち ょ う し を と の の える み と り の 食 品
1★	金	◆ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ◆さいのくにしゅうまい2こ ◆きぬあげのホイコーロー	688	26.6	こめ でんぷん はるさめ ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう きぬあげ ぶたにく	キャベツ しょうが たけのこ チンゲンサイ にんじん ねぎ もやし しいたけ しゅうまい
5	火	◆ごはん ぎゅうにゅう ◆けんさんなめこじる ◆あじさやまちゃフライ こまつなごまあえ	589	23.9	こめ さとう ねりごま こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ あじさやまちゃフライ	こまつな ねぎ はくさい もやし なめこ
6	水	◆こどもパン ぎゅうにゅう マカロニスープ ハンバーグデミグラスソース だいこんサラダ	587	24.1	こどもパン シェルマカロニ さとう こめあぶら デミグラスソース	ぎゅうにゅう ショルダーベーコン ハンバーグ	キャベツ きゅうり みずな だいこん たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム
7	木	◆じごなうどん ぎゅうにゅう ◆えのきりかきたまうどん ◆みそポテト2こ こもくきんぴら	666	24.7	じごなうどん こむぎこ じゃがいも でんぷん さとう ごま こめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく とりにく たまご	こんにゃく ごぼう こまつな にんじん ねぎ えのきたけ しいたけ
8	金	◆ごはん ぎゅうにゅう ◆はっほうさい おこのみさつまあげ パンサンスー	600	26.3	こめ でんぷん はるさめ さとう ごま こめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう えび いか なると さつまあげ ぶたにく うずらたまご	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい
11	月	◆ごはん ぎゅうにゅう ◆けんさんボークカレー みかん コーンサラダ	652	22.2	こめ じゃがいも こめあぶら カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー だっしふんにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく ピーマン みかん
12	火	◆コッペパン ぎゅうにゅう ◆ミネストローネ メンチカツ ジャーマンポテト	605	23.2	コッペパン シェルマカロニ じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ショルダーベーコン フランクフルト こなチーズ メンチカツ	かぶ セロリー たまねぎ トマト にんじん にんにく しめじ パセリ かぶのは
13	水	◆ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかわかめスープ ◆ふかやねぎぎょうざ2こ ◆チンジャオロースー	623	25.6	こめ でんぷん さとう ごま こめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ なると ぶたにく ふかやねぎぎょうざ	たけのこ ねぎ ピーマン あかピーマン だいずもやし しいたけ
15	金	◆ごはん ぎゅうにゅう ◆けんさんぶたじる さばピリからやき だいずとひじきのものに	682	30.1	こめ じゃがいも さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ ひじき さばピリからづけ ぶたにく	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ
18	月	◆ごはん ぎゅうにゅう ◆ごじる とりにくのからあげ2こ なめたけあえ	595	25.8	こめ こむぎこ でんぷん こめあぶら	ぎゅうにゅう だいず とりにく	キャベツ ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう なめたけ しめじ
19★	火	◆ごはん ぎゅうにゅう ◆こえどカレー やさいのガーリックソテー	612	24.2	こめ さつまいも オリーブオイル こめあぶら カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ショルダーベーコン だっしふんにゅう	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく フロッコリー ほうれんそう
20	水	◆しょくパン ぎゅうにゅう ◆ラビオリスープ しろみざかなのレモンソース キャベツのサラダ	591	24.1	しょくパン でんぷん さとう こめあぶら ラビオリ	ぎゅうにゅう しろみざかなフリッター ぶたにく	キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ とうもろこし にんじん はくさい レモン
21	木	◆ちゅうかめん ぎゅうにゅう ◆さいかみそラーメン チチミ だいこんのナムル	599	23.4	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら チチミ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが だいこん メンマ にら にんじん にんにく ねぎ もやし えのきたけ しいたけ
22	金	◆ごはん ぎゅうにゅう ◆けんさんとうふのあんかけどん ちくわのいそべあげ ◆やさいのわふういため	596	28.4	こめ てんぷらこ でんぷん ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あおのり えび ちくわ ぶたにく とりにく	キャベツ こまつな しょうが ほうれんそう もやし えのきたけ しめじ
25	月	◆こどもパン (3ねんいがい) ◆こめこパン (3ねん) ぎゅうにゅう ◆けんさんにんじんのポターージュ とりにくのマーマレードやき かいそうサラダ	589	25.6	こどもパン こめこパン でんぷん さとう マーマレード こめあぶら	ぎゅうにゅう かいそう とりにく なまクリーム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ ポターージュベース
26	火	◆ごはん ぎゅうにゅう ◆さいかみそキムチスープ ショウロンポウ2こ はるさめのごもくいため	656	23.7	こめ はるさめ ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ハム ショウロンポウ	しょうが たけのこ にら にんじん ねぎ はくさい キムチ ピーマン もやし
27	水	◆ごはん ぎゅうにゅう ◆けんちんじる ◆いわしバーグさいかみそだれ かぼちゃのそぼろに	611	25.6	こめ さといも でんぷん さとう ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわしバーグ けんさんぶたにく とりにく	かぼちゃ ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ
28	木	◆しょくパン ぎゅうにゅう はくさいのクリームに ツナマヨオムレツ ごぼうサラダ	636	27.9	しょくパン こめあぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ツナマヨオムレツ なまクリーム ベシャメルソース	きゅうり ごぼう たまねぎ とうもろこし にんじん はくさい もやし しめじ
29	金	◆ごはん ぎゅうにゅう ◆ピピンパ チンゲン菜の炒め物	593	27.1	こめ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ ぜんまい だいこん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にら にんじん にんにく ほうれんそう だいずもやし もやし しいたけ しめじ
平均えいようりょう			619	25.4	※ 毎月19日は「食育の日」です ※ 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。 ※ (★) 印の日に、放送用資料があります。		
ひょうじゅんりょう			650	26.8	※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。 ※ 「スプーン」は 印のついた日に持ってきましょう。 ※ 11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。 ※ (◆) 印は、埼玉県の食材を使った料理や、郷土料理です。		

