

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

中学校

《 19 回 》

日	曜	献立名	栄養量		食品名		
			エネルギー Kカロリー	たん白質 g	力 や 熱 の も と に な る 食 品	血 や 肉 を つ く る 食 品	体 の 調 子 を 整 え る 食 品
1★	金	◆ご飯 牛乳 春雨スープ ◆彩の国しゅうまい2個 ◆絹揚げのホイコーロー	810	30.0	米 でん粉 はるさめ ごま油 米油	牛乳 絹揚げ 豚肉 豚肉	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	◆ご飯 牛乳 ◆県産なめこ汁 鯖ピリ辛焼き 小松菜のごま和え	783	29.8	米 砂糖 ねりごま 米油	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 鯖ピリ辛漬け	こまつな ねぎ はくさい もやし なめこ
6	水	◆子どもパン 牛乳 マカロニスープ ハンバーグデミグラスソース 大根サラダ	791	30.9	子供パン シェルマカロニ 砂糖 米油 デミグラスソース	牛乳 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	◆地粉うどん 牛乳 ◆えのき入りかき玉うどん ◆みそポテト3個 五目さんぴら	813	29.1	地粉うどん 小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 さつまあげ 豚肉 鶏肉 卵	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	◆ご飯 牛乳 ◆八宝菜 お好みさつま揚げ ハンサンスー	745	32.2	米 でん粉 はるさめ 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 えび いか なると さつま揚げ 豚肉 うずら卵	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	◆ご飯 牛乳 ◆県産ポークカレー みかん コーンサラダ	783	25.7	米 じゃがいも 米油 カレールウ	牛乳 豚肉 鶏レバー 脱脂粉乳	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	◆コッパン 牛乳 ◆ミネストローネ メンチカツ ジャーマンポテト	793	29.0	コッパン シェルマカロニ じゃがいも 米油	牛乳 ショルダーベーコン フランクフルト 粉チーズ 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 かぶの葉
13	水	◆ご飯 牛乳 中華わかめスープ ◆深谷ねぎ餃子3個 ◆チンジャオロースー	786	30.6	米 でん粉 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 豆腐 わかめ なると 豚肉 深谷ねぎ餃子	たけのこ ねぎ ピーマン 赤ピーマン 大豆もやし しいたけ
15	金	◆ご飯 牛乳 ◆県産豚汁 ◆あじ狭山茶フライ 大豆とひじきの煮物	765	33.3	米 じゃがいも 砂糖 米油	牛乳 大豆 油揚げ ひじき あじ狭山茶フライ 豚肉	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ
18	月	◆ご飯 牛乳 ◆呉汁 鶏肉のから揚げ2個 なめ苺和え	763	34.3	米 小麦粉 でん粉 米油	牛乳 大豆 鶏肉	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 なめ苺 しめじ
19★	火	◆ご飯 牛乳 ◆小江戸カレー たこナゲット2個 野菜のガーリックソテー	820	33.6	米 さつまいも オリーブオイル 米油 カレールウ	牛乳 たこナゲット 豚肉 ショルダーベーコン 脱脂粉乳	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく フロccoliリー ほうれんそう
20	水	◆食パン 牛乳 ◆ラビオリスープ 白身魚のレモンソース キャベツのサラダ	775	30.2	食パン でん粉 砂糖 米油 ラビオリ	牛乳 白身魚フリッター 豚肉	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	◆中華麺 牛乳 ◆彩花みそラーメン さつまいも蒸しパン 大根のナムル	819	28.1	中華麺 蒸しパンミックス さつまいも ごま油 米油	牛乳 豚肉	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	◆ご飯 牛乳 ◆県産豆腐のあんかけ丼 竹輪の磯辺揚げ2個 ◆野菜の和風炒め	780	35.7	米 天ぷら粉 でん粉 ごま油 米油	牛乳 豆腐 あおのり えび ちくわ 豚肉 鶏肉	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	◆子どもパン 牛乳 ◆県産人参のポタージュ 鶏肉のマーマレード焼き 海藻サラダ	785	32.3	子供パン でん粉 砂糖 マーマレード 米油	牛乳 海藻 鶏肉 生クリーム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ ポタージュベース
26	火	◆ご飯 牛乳 ◆彩花みそキムチスープ ショウロンポウ2個 春雨の五目炒め	772	26.7	米 はるさめ ごま油 米油	牛乳 生揚げ 豚肉 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	◆ご飯 牛乳 ◆けんちん汁 ◆いわしバーグ彩花みそだれ かぼちゃのそぼろ煮	754	31.4	米 さといも でん粉 砂糖 ごま 米油	牛乳 豆腐 油揚げ 鱈バーグ 県産豚肉 鶏肉	かぼちゃ ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ
28	木	◆食パン 牛乳 白菜のクリーム煮 ツナマヨオムレツ ごぼうサラダ	832	34.9	食パン 米油 バター	牛乳 鶏肉 ツナマヨオムレツ 生クリーム 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	◆ご飯 牛乳 ◆ビビンバ チヂミ チンゲン菜の炒め物	825	32.7	米 砂糖 ごま ごま油 米油 チヂミ	牛乳 豚肉 鶏肉	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 大豆もやし もやし しいたけ しめじ
平均栄養量			789	31.1	※ 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。		
標準量			830	33.2	※ 「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、埼玉県産の食材を使った料理や、郷土料理です。		

