

11月予定献立表

平成22年

白岡町(中学校)

日	曜日	献立名		主な材料とその動き			kcal	たんぱく質	
		主食	牛乳	副食	かや類になるもの	血や肉になるもの			体の調子をどとのえるもの
1	月	ご飯	牛乳	ハンバーグおろしソース 粉ふきいも みそけんちん汁	ご飯 砂糖 ジャがいも	牛乳 とり肉 味噌 豆腐 ハンバーグ	パセリ にんじん だいこん ごぼう 長ネギ こんにゃく	786	31.1
2	火	マーブル 食パン マーガリン	牛乳	ツナとブロッコリーのオムレツ ベーコンと小松菜のソテー かぶのスープ	パン マーガリン 砂糖 クリーム 油	牛乳 卵 粉チーズ ツナ ベーコン とり肉	ブロッコリー ごまつな たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ えのきたけ	728	30.7
4	木	ソフトフランス パン	牛乳	白菓のクリームシチュー フランクのバーベキューソース③ みかん	パン ジャがいも 小麦粉 バター 砂糖	牛乳 ぶた肉 フランクフルト	にんじん ブロッコリー はくさい しめじ たまねぎ みかん	842	32.6
6	金	ワカメご飯	牛乳	子持ちししゃもフライ② 筑前煮 磯香サラダ	ご飯 砂糖 油 小麦粉 パン粉 ドレッシング	牛乳 ワカメ ししゃも とり肉 さつま揚げ 焼きちくわ 海苔	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん えのきたけ きょうな きゅうり キャベツ	828	30.4
8	月	ご飯	牛乳	サケのコーンマヨネーズ焼き 肉じゃが ゴマ酢和え	ご飯 砂糖 コマ マヨネーズ ジャがいも	牛乳 サケ ぶた肉	とうもろこし にんじん たまねぎ しらたき もやし きゅうり	804	33.0
9	火	スクールメロン	牛乳	たらこスパゲティ チンゲンサイのスープ おとう	パン 油 スパゲティ マヨネーズ 春雨	牛乳 たらこ イカ 海苔 とり肉 豆腐	にんにく たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ にんじん もも	880	32.6
10	水	ご飯	牛乳	とり肉のから揚げ ② れんこんのきんぴら みそ汁	ご飯 油 砂糖 でん粉 ゴマ ごま油	牛乳 とり肉 さつま揚げ 豆腐 味噌	しょうが れんこん たまねぎ こんにゃく キャベツ えのきたけ きぬさや	766	31.2
11	木	バターロール	牛乳	きのこのキッシュ スイートポテトサラダ 白菓のスープ パナナ	パン 油 さつまいも ジャがいも ドレッシング ひよこ豆	牛乳 卵 ベーコン とり肉	たまねぎ しめじ とうもろこし マッシュルーム えだまめ パナナ はくさい だいこん パセリ	804	28.3
12	金	ワカメ ラーメン	牛乳	春巻き ごぼうのホットサラダ ヨーグルト	中華麺 油 春巻き 砂糖 マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 ワカメ ひじき ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ もやし 長ねぎ メンマ ごぼう にんじん 糸こんにゃく とうもろこし	881	28.7
15	月	焼きおにぎり ②	牛乳	とり肉の照り焼き おつきりこみ いもようかん	やきおにぎり うどん いもようかん	牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ	しょうが だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ 干しいたけ ごまつな	775	33.6
16	火	さきたま ライスボール	ジョア (イチゴ)	根菜のシチュー チーズエッグ ワカメサラダ	パン 油 小麦粉 バター ドレッシング	ジョア 牛乳 卵 ハム 味噌 チーズ ワカメ	にんじん たまねぎ だいこん かぶ れんこん しめじ もやし とうもろこし きゅうり	743	34.6
17	水	ご飯	牛乳	ぎせい豆腐 里芋とイカの煮物 花野菜のサラダ	ご飯 油 砂糖 里芋 ドレッシング	牛乳 とり肉 豆腐 卵 イカ 焼きちくわ	しょうが 干しいたけ にんじん だけのこ にんじん こんにゃく ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	788	33.8
18	木	揚げパン	牛乳	えびしゅうまい ② ワンタンスープ	パン 油 砂糖 小麦粉 ワンタンの皮	牛乳 えびしゅうまい とり肉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ 干しいたけ には	751	26.8
19	金	トマトの キーマカレー	牛乳	うずら卵串フライ フルーツカクテル	麦ご飯 カレールウ バター 小麦粉 パン粉	牛乳 ぶた肉 うずらの卵	にんにく しょうが たまねぎ とまと とうもろこし にんじん パセリ みかん果汁 みかん バイン もも こんにゃくダイス	888	27.5

【トマトのキーマカレー】は、「献立の募集 めざせ！給食チャンピオンメニュー」の“南小学校”募集献立より取り入れました。

22	月	ご飯	牛乳	青椒牛肉絲(チンジャオロース) 蓮花湯(レンファンタン) 味付け海苔	ご飯 砂糖 油 でん粉 春雨	牛乳 ぶた肉 卵 豆腐 海苔	だけのこ にんじん ピーマン 糸こんにゃく ほうれんそう とうもろこし	774	31.0
24	水	黒米ご飯	牛乳	サバのゆず味噌焼き いんげんのソテー すいとん汁	黒米ご飯 砂糖 バター すいとん団子	牛乳 さば 味噌 ぶた肉 ベーコン 油揚げ	しょうが さやいんげん とうもろこし にんじん しめじ だいこん ごまつな ゆず果汁	775	30.4
25	木	さきたま セサミバーズ	牛乳	タンドリーチキン こんにゃくサラダ クラムチャウダー	パン 油 小麦粉 バター ジャがいも ドレッシング	牛乳 とり肉 ベーコン アサリ 海苔	にんにく キャベツ きゅうり サラダこんにゃく にんじん たまねぎ パセリ	749	34.4
26	金	にくきのこ うどん	牛乳	えびてんぷら かぼちゃサラダ	パン 油 小麦粉 マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 油揚げ えび	えのきたけ しめじ しいたけ ごまつな かぼちゃ えだまめ とうもろこし	809	30.3
29	月	ご飯	牛乳	ゼリーフライ 手作り鮭しらすふりかけ とん汁	ご飯 油 ゴマ 里芋 小麦粉 ジャがいも	牛乳 おから しらす干し サケ かつおぶし 海苔 ぶた肉 油揚げ 味噌	だいこん にんじん 長ねぎ	794	30.0
30	火	ライ麦食パン (マーシャルピーズ)	牛乳	ブロッコリーのツナマヨネーズ焼き 肉だんごスープ	パン 油 でん粉 春雨 マヨネーズ マーシャルピーズ	牛乳 ツナ チーズ とり肉 卵	ブロッコリー たまねぎ エリンギ とうもろこし 長ねぎ しょうが にんじん はくさい だけのこ には	786	29.8

◎ はしは、毎日持ってきましょう。

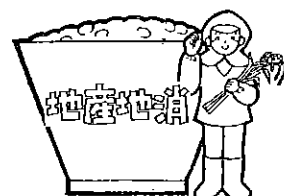
◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。

◎ 毎月19日は「食育の日」です。

☆ 11月は【彩の国ふるさと学校給食月間】です。

ふるさと学校給食月間の11月には、埼玉県で収穫された農作物や、埼玉県産の食材を利用したメニューがたくさん取り入れてあります。

これを機会に、食料の生産や消費について話し合ってみましょう。



基準栄養量	850	28.0
平均栄養量	798	31.0