

11月予定献立表

平成23年

白岡町(中学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			kcal	タンパク質 g
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	火	ごはん	牛乳	さんまのかばやき かきたま汁 ほうれんそうのごまあえ	ごはん でんぷん 砂糖 ごま油	牛乳 さんま 豆腐 卵	にんじん 小松菜 ほうれんそう きゃべつ もやし	826	30.7
2	水	背割りコッペパン	牛乳	フランクの鉄板焼き かぼちゃのポターージュ ブロッコリーソテー ラフランスヨーグルト	パン バター じゃがいも 生クリーム	牛乳 フランクフルト ヨーグルト ベーコン	ブロッコリー とうもろこし かぼちゃ パセリ たまねぎ にんじん	854	33.8
4	金	もやしラーメン	牛乳	磯ぎょうざ③ ハムサラダ	中華麺 油 砂糖 ぎょうざの皮 ドレッシング ごま油	牛乳 豚肉 ハム ひじき 鶏肉	しょうが にんにく にんじん もやし メンマ きゅうり きゃべつ ねぎ たら たまねぎ	833	28.1
7	月	二色ごはん (とりそぼろ) (たまごそぼろ)	牛乳	さわらの照り焼き みそ汁 柿	ごはん 砂糖 油	牛乳 鶏肉 卵 さわら みそ 油揚げ	しょうが えのきたけ ねぎ だいこん はくさい かき	818	39.0
8	火	きなこ揚げパン	牛乳	ジャンボしゅうまい ミネストローネ	パン でんぷん ごま油 油 しゅうまいの皮 じゃがいも マカロニ 砂糖	牛乳 きなこ 豚肉 鶏肉 ひじき ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ にんにく トマト パセリ	788	30.8
9	水	ごはん	牛乳	ゼリーフライ けんちん汁 さけしらすぶりかけ	ごはん ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉 さともいも 油	牛乳 さけ しらす干し かつおぶし のり おから 卵 豚肉 豆腐	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん 干しいたけ こんにゃく ほうれんそう	811	29.7
10	木	ソフトフランスパン (チョコクリーム)	牛乳	きのこお肉のあったかシチュー いかのハーブ焼き キャベツとフランクのソテー	パン チョコクリーム じゃがいも バター 小麦粉 生クリーム 油	牛乳 鶏肉 いか ウインナー	にんじん 生しいたけ しめじ まいたけ ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ	807	39.0

【きのこお肉のあったかシチュー】は「献立の募集 めざせ！給食チャンピオンメニュー」の菁莪小学校募集献立より取り入れました。

11	金	焼きおにぎり② おっきりこみ	牛乳	わかさぎフリッター③ れんこんの炒め煮	おにぎり ほうとう 小麦粉 ごま 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 油揚げ さつまあげ わかさぎ 鶏肉	だいこん にんじん ごぼう ねぎ 干しいたけ こまつな れんこん こんにゃく いんげん	844	31.9
15	火	はちみつパン	牛乳	じゃがいものミートソースグラタン せん切り野菜スープ ファイバーサラダ	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 ドレッシング	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ハム	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリ みずな ごぼう きゅうり こんにゃく だいこん	817	29.3
16	水	かてめし	牛乳	さばのおろしかけ 呉汁 海藻サラダ	ごはん でんぷん 砂糖 油 じゃがいも ドレッシング	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ さば わかめ みそ	にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ こんにゃく すいき こまつな だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	803	33.2
17	木	たまごパン	牛乳	スペインオムレツ 白菜スープ フルーツのホイップ和え	パン じゃがいも ホイップクリーム 砂糖 バター	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ とうもろこし パセリ パイナップル もも みかん	854	29.1
18	金	ごはん	牛乳	筑前煮 ししゃもフライ② キャベツのソテー 彩の国なっとう	ごはん 砂糖 バター 小麦粉 パン粉 油	牛乳 鶏肉 ちくわ さつまあげ ししゃも なっとう	にんじん だけのこ こんにゃく きゃべつ とうもろこし	870	36.1
21	月	スバゲティナポリタン	牛乳	コロコロスープ ブロッコリーのマヨ炒め さつまいものカップケーキ みかん	ホットケーキミックス さつまいも スバゲティ 油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 たまご ハム フランクフルト チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく きゃべつ セロリ ブロッコリー みかん	825	31.9
22	火	カレーライス	牛乳	鶏の照り焼き ミモザサラダ	麦ごはん 油 じゃがいも ドレッシング カレールウ	牛乳 卵 豚肉 鶏肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし きゃべつ 赤ビーマン	863	34.0
24	木	茶飯	牛乳	おでん ミートコロッケ 磯香サラダ	ごはん ごま 小麦粉 パン粉 さともいも じゃがいも ドレッシング 油	牛乳 ちくわ さつまあげ うずらの卵 のり はんぺん 豚肉	こんにゃく えのきたけ みずな きゃべつ きゅうり にんじん だいこん	845	27.9
25	金	肉きのこうどん	牛乳	かき揚げ おひたし お米のムース	地粉うどん 小麦粉 油 お米のムース	牛乳 なんと さくらえび 卵 凍り豆腐 かつおぶし 豚肉	えのきたけ しめじ 生しいたけ こまつな にんじん はくさい 小ねぎ ごぼう たまねぎ	874	30.6
28	月	古代米ごはん	牛乳	すいとん汁 さけのみそマヨ焼き 一口もようかん	古代米ごはん 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ 一口もようかん	牛乳 さけ みそ 豚肉	にんじん だいこん こまつな えのきたけ たまねぎ	848	32.7
29	火	クッキングロール	牛乳	メンチカツ たまごスープ ゆでキャベツ	パン パン粉 小麦粉 油 でんぷん	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	きゃべつ たまねぎ しょうが にんじん 干しいたけ チンゲンサイ きゃべつ	851	38.5
30	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 煮たまご こんにゃくの煮物 ナムル	ごはん 砂糖 ごま油 でんぷん サラダ油	牛乳 豚肉 豆腐 卵 みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ 干しいたけ だけのこ こんにゃく もやし こまつな	830	36.2

◎ はしは、毎日持ってきてきましょう。

◎ 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。

基準栄養量	850	28.0
平均栄養量	835	33



平成23年度11月分 中学校給食の主な使用食材の産地について（予定）

白岡町教育委員会

食品に含まれる放射性物質については、原子力安全委員会が設定した指標を基に、厚生労働省において、「暫定規制値」が定められており、これを上回る食品については、食品衛生法により市場に流通させない取り組みがなされています。

学校給食で使用する食材につきましては、定期的に放射線物質の検査が行われ、安全性が確認されているものを使用しております。また、入荷時には産地の確認をしており、調理の過程においても、野菜類は流水により複数回の洗浄を行った上で使用しています。

白岡町では、安心して安全な給食の提供に努めております。

	品名	産地（予定）
主食	米	埼玉（白岡産）
	パン（小麦粉）	埼玉 アメリカ カナダ
	麺（小麦粉）	埼玉 アメリカ カナダ
牛乳	牛乳	埼玉 群馬 栃木 など *埼玉県の原乳が不足した場合に他県から補填しています。原乳については、各都道府県が検査し安全確認を行っています。
肉類・卵	鶏肉	北海道 宮崎
	豚肉	埼玉 青森 宮崎 群馬 栃木 茨城
	卵	埼玉 青森
	水煮卵	千葉 新潟 茨城 など
	うずらの卵	愛知 静岡
魚類	いか	ペルー
	さけ	北海道 アメリカ
	さば	ノルウェー
	さわら	ベトナム
	さんま	北海道 青森 岩手
	ししゃも	ノルウェー カナダ
	わかさぎ	カナダ
	かつおぶし	静岡
	さくらえび	静岡
	しらす干し	静岡
大豆製品	大豆	北海道
	木綿豆腐（大豆）	宮城（22年度産）
	油揚げ（大豆）	茨城（22年度産）
	おから（大豆）	宮城（22年度産）
	納豆（大豆）	埼玉
	凍豆腐（大豆）	カナダ アメリカ
	きなこ（大豆）	北海道 宮城
野菜類	さつまいも	茨城
	さといも	宮崎 千葉
	干しずいき	埼玉
	じゃがいも	北海道
	青ピーマン	茨城
	赤ピーマン	高知
	いんげん	北海道
	えだまめ	インドネシア
	かぼちゃ	北海道

	品名	産地（予定）
野菜類・果物	キャベツ	埼玉 茨城 千葉 愛知
	きゅうり	埼玉 群馬
	みずな	埼玉 茨城
	ごぼう	青森
	こまつな	埼玉 茨城
	しょうが	高知
	セロリ	静岡
	だいこん	千葉 埼玉
	たけのこ	愛媛 高知 香川 熊本 鹿児島 福岡
	メンマ	中国
	たまねぎ	北海道
	ちんげんさい	群馬 茨城
	とうもろこし	ニュージーランド
	小ねぎ	福岡
	長ねぎ	埼玉 北海道 青森
	にんじん	千葉 埼玉 北海道
	にんにく	青森
	はくさい	茨城 長野
	パセリ	千葉 静岡
	ブロッコリー	エクアドル
	ほうれんそう	埼玉 宮崎
	もやし	栃木 埼玉
	れんこん	茨城
	えのきたけ	長野 埼玉
	しめじ	茨城 群馬
	生しいたけ	岩手 栃木
	干しいたけ	韓国
	まいたけ	群馬
	わかめ	韓国
	のり	兵庫 有明海 愛媛
干しひじき	韓国 長崎	
こんにゃく	群馬	
かき	和歌山 奈良	
パイナップル	インドネシア	
みかん	愛媛 佐賀 熊本 愛知 和歌山 静岡 神奈川	
もも	南アフリカ共和国	

※産地は予定です。天候や市場の供給量等により変更になる場合がありますので、ご了承ください。