



11月学校給食献立予定表

今月の目標

マナーをまもって

たのしいきゅうしょくにしよう

令和元年度

川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりよう				
		しゅしょくののみもの	お か す	からだをつくるもの	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			
1	金	ごはん 牛乳	かわじまごじる スタミナすったてどんのぐ きゅうりもみ さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう だいす みぞ ぶたにく	ごはん あぶら さといも ごま さとう さつまいもとくりのタルト	にんじん ごぼう だいこん はくさい ほししいだけ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	小学生 709 中学生 841	小学生 25.5 中学生 30.8			
5	火	ホットちゅうかめん 牛乳	ピリからねぎラーメン(しる) ココアあげパン ナムル	ぎゅうにゅう やきぶた	ホットちゅうかめん あぶら コッパン ココア さとう ごまあぶら ラーゆ	にんにく しょうが にんじん もやし たら ねぎ きりほしだいこん ごまつな	640 807	24.7 30.2			
6	水	ごはん 牛乳	みそしる ひがしまつやまやきとりごはんのぐ ごぼうのサラダ・ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく みぞ あぶらあげ	ごはん ごまあぶら さんおんとう ごま ドレッシング	にんじん だいこん はくさい しょうが にんにく ねぎ すりおろしりんご ごぼう きゅうり コーン	627 835	25.5 31.5			
7	木	くろパン 牛乳	むさしのシチュー とうふナゲット(小①中②) コールスロー	ぎゅうにゅう とり スキムミルク なまクリーム とうふナゲット	くろパン あぶら さとう さつまいも バター ごむぎこ オリーブオイル	たまねぎ にんじん キャベツ	670 884	20.7 25.8			
8	金	ごはん 牛乳	みそしる とりのからあげ よしあぶらみそどんのぐ	ぎゅうにゅう とうふ みぞ わかめ とり ぶたにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく なす ピーマン ねぎ	656 821	27.7 34.1			
11	月	ごはん 牛乳	とんじる さわらのさいきょうやき ひじきのいために	ぎゅうにゅう ぶたにく みぞ とうふ とり さわらのさいきょうつけ ひじき あぶらあげ	ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ ごまつな たまねぎ	691 863	30.3 37.4			
12	火	じごなうどん 牛乳	ちちぶおつきりこみふう(しる) コロック・ソース フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう とり ヨーグルト	じごなうどん あぶら コロック ナタデココ	しめじ だいこん にんじん ほししいだけ はくさい ねぎ パインかん ももかん	682 874	23.3 28.9			
13	水	ごはん 牛乳	ふわふわスープ とりにくのマヨごまやき ぶたにくとなまあげのみそいため	ぎゅうにゅう チーズ たまご とり ぶたにく なまあげ みそ	ごはん あぶら じゃがいも パンこ さとう ごまあぶら マヨネーズ(エッグフリー) ごま でんぶ	にんじん たまねぎ コーン にんにく しょうが ねぎ	683 853	28.3 34.6			
15	金	ごはん 牛乳	にくじゃが いかのスタミナやき キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ だけのこ ほししいだけ しらたき えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	642 797	27.6 33.3			
18	月	やつほかてめし (すめし) 牛乳	すいとん にくだんこのあまからあなか(小②中③) やつほかてめしのぐ	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんこ ちくわ あぶらあげ	すめし すいとん あぶら さとう でんぶ	にんじん だいこん しめじ ねぎ ごまつな ごぼう えのきたけ ほししいだけ しらたき	713 993	24.9 34.7			
19	火	ホットちゅうかめん 牛乳	みそらーめん(しる) たいすとかさかなのシャリシャリあげ みかん ひとくちチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつちいわし だいす チーズ	ホットちゅうかめん あぶら くろさとう ごま でんぶ さとう	にんにく しょうが にんじん コーン キャベツ ねぎ みかん	715 863	34.7 41.9			
20	水	ごはん 牛乳	とうふのちゅうかに やきぎょうざ(小②中②) ごまびたし・あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ ぎょうざ ドレッシング	ごはん ごまあぶら あぶら さとう でんぶ ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごまつな もやし	667 822	27.8 33.6			
21	木	ツイストパン 牛乳	きのこのクリームシチュー とりにくのこうそうやき コーンサラダ	ぎゅうにゅう とり しるいんげん スキムミルク なまクリーム	ツイストパン あぶら さとう じゃがいも ごむぎこ バター オリーブオイル	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ コーン キャベツ	689 873	30.6 38.0			
22	金	ごはん 牛乳	かわじまにこみうどん ゼリーフライ・ソース こんにゃくのごまあえ	ぎゅうにゅう とり こんぶ あぶらあげ	ごはん てうちうどん あぶら さとう ゼリーフライ ごま	にんじん だいこん ねぎ ごまつな こんにゃく もやし	637 803	21.4 26.0			
25	月	ごはん 牛乳	すましじる さばのごまみそかけ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ さば みそ ぶたにく さつまあげ	ごはん ごま さとう あぶら	にんじん ほししいだけ えのきたけ みつば ごぼう こんにゃく	667 831	27.2 33.5			
26	火	じごなうどん 牛乳	けんちんうどん(しる) ささかまのいそべあげ もやしのわふうあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ささかまほこ あおのり	じごなうどん あぶら さといも ごむぎこ ごま ごまあぶら さとう	だいこん にんじん ほししいだけ ごぼう ねぎ もやし コーン ごまつな	644 798	24.6 30.1			
27	水	わかめごはん 牛乳	ちゅうかふうコーンスープ とりにくのあますあなか はるさめサラダ	ぎゅうにゅう わかめ たまご とり	ごはん でんぶ さんおんとう はるさめ さとう ごまあぶら ラーゆ あぶら	にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ しょうが キャベツ きゅうり	650 807	24.0 29.1			
28	木	こどもパンスライス 牛乳	はくさいのクリームスープ ハンバーグのトマトソースかけ シャキシャキキャベツ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ スキムミルク なまクリーム ハンバーグ	こどもパン あぶら さとう こめ マカロニ バター オリーブオイル	たまねぎ にんじん はくさい トマトかん キャベツ	736 829	28.6 32.8			
29	金	ごはん 牛乳	てづくりチキンカレー わかさぎフリッター(小①中②) かいそうサラダ・パンパンジードレッシング	ぎゅうにゅう とり チーズ ヨーグルト わかさぎフリッター かいそうミックス	ごはん あぶら じゃがいも ごむぎこ バター くらさとう ココア ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん すりおろしりんご オニオンソテー キャベツ きゅうり	702 869	24.9 29.8			
19回		<p>※毎月19日は食育の日です。ご家庭でも『食』について話してみましょ。う。</p> <p>※太字の食品は、川島町産の食材を使っています。</p> <p>※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。</p>				<p>11月は、 「彩の国ふるさと学校給食月間」です。</p> <p>学校給食を通して、埼玉県産の食材や郷土料理に 触れ、ふるさとへの愛着をふかめようとい うものです。埼玉県内のさまざまな郷土料理 を取り入れました。</p>		<p>今月の平均栄養摂取量</p>		675 845	26.4 32.4
<p>★食材の使用予定産地を川島町のホームページに掲載しています。</p>							<p>学校給食摂取基準</p>		650 830	21~33 27~42	

