



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

れいゆ ねんど
令和 2 年度

かわじままちがっこうきゅうしょく
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			えいようりょう	
		しゅしょくの 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	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	ごはん 牛乳	みそしる ひがしまつやまやきとりごはんのく きゅうりとまめのサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく だいす	ごはん さつまいも ごまあぶら ごま あぶら さんおんとう	だいこん にんじん しょうが にんにく ねぎ すりおろしりんご えだまめ きゅうり コーン	小学生 637 中学生 790	小学生 27.0 中学生 33.2
4	水	ごはん 牛乳	けんちんじる さわらのゆうあんやき よしみあぶらみそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さわらのゆうあんづけ ぶたにく	ごはん あぶら	ごぼう にんじん こんにやく ねぎ しょうが たまねぎ なす ピーマン	677 838	30.6 37.3
5	木	くろパン 牛乳 (中250cc)	ミートボールのトマトスープ オムレツのチーズやき カラフルサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご オムレツ チーズ	くろパン あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん セロリー たまねぎ トマトかん キャベツ コーン えだまめ	651 876	23.8 31.6
6	金	ごはん 牛乳	とうふのちゅうかに いかのレモンふうみやき こんにやくのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ いか	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな レモンじる こんにやく もやし	644 800	31.1 38.1
9	月	ごはん 牛乳	かわじまにこみうどん さばのピリからやき ひじきとだいすのもの	ぎゅうにゅう とりにく さばピリからづけ だいす ひじき あぶらあげ こんぶ	ごはん てうちうどん さとう あぶら ごま	ねぎ にんじん だいこん こまつな こんにやく	661 813	25.8 31.3
10	火	ホットちゅうかめん 牛乳	ねぎわかめラーメン(しる) ココアあげパン もやしサラダ・ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう なると ぶたにく わかめ	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら コッペパン ココア さとう ドレッシング	にんじん コーン ねぎ こまつな もやし	681 832	26.9 32.0
11	水	ごはん 牛乳	なめこのみそしる ぶたにくのマヨネーズいため ごまびたし	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく	ごはん あぶら ごま さとう マヨネーズ(エッグフリー) ごまあぶら	だいこん なめこ ねぎ にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ	638 792	25.7 31.1
12	木	こどもパン 牛乳	ブロッコリーのシチュー スパイシーチキン コーンサラダ スライスチーズ(中のみ)	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム チーズ ベーコン	こどもパン あぶら バター こむぎこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン	628 860	28.3 38.7
13	金	ごはん (チャーハン) 牛乳	にらたまスープ はるまき チャーハンのく	ぎゅうにゅう とりにく たまご はるまき やきぶた	ごはん あぶら ごまあぶら でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ にら にんにく たけのこ コーン ねぎ	646 821	20.3 24.8
16	月	すめし (かてめし) 牛乳	すいとん ごまつね(小②中③) かてめしのぐ	ぎゅうにゅう ぶたにく ごまつね みそ ちくわ あぶらあげ	すめし すいとん あぶら さとう	にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな ごぼう しらたき えのきたけ ほししいたけ	723 925	26.2 33.3
17	火	じごなうどん 牛乳	ちちぶおっきりこみふう みそポテト(小②中③) あおなとコーンのソテー ヨーグルト(中のみ)	ぎゅうにゅう とりにく みそ ヨーグルト	じごなうどん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら	にんじん だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ もやし コーン チンゲンサイ	606 800	22.3 29.7
18	水	ごはん 牛乳	かわじまごじる スタミナすたてどんのぐ きゅうりもみ アーモンドこざかな(中のみ)	ぎゅうにゅう だいす みそ ぶたにく かたくちいわし	ごはん あぶら さといも さとう ごま アーモンド	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	610 775	27.6 35.3
19	木	はちみつパン 牛乳	こめこのコーンスープ さけフライ・ソース きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム さけフライ	はちみつパン あぶら バター こめこ さとう ごまあぶら ラーゆ	にんじん たまねぎ コーン きりほしだいこん もやし こまつな	619 805	23.7 30.4
20	金	ごはん 牛乳	ビーフストロガノフ とうふナゲット(小①中②) グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム ヨーグルト とうふナゲット	ごはん あぶら バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ キャベツ えだまめ きゅうり	768 982	24.9 30.9
24	火	ホットちゅうかめん 牛乳 (中250cc)	みそラーメン(しる) やきぎょうざ(小②中③) きゅうりとキャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎょうざ	ホットちゅうかめん あぶら くろざとう さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん コーン もやし にら ねぎ きゅうり キャベツ	628 822	25.8 33.6
25	水	ごはん 牛乳	はるさめとかぶのスープ とりにくのピリからねぎソースかけ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら はるさめ でんぶん さんおんとう さとう ごまあぶら ラーゆ	にんじん かぶ こまつな ねぎ しょうが もやし チンゲンサイ	624 779	24.7 29.8
26	木	コッペパン 牛乳	はくさいのクリームスープ ハンバーグきのこソース さくさくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク なまクリーム ハンバーグ	コッペパン あぶら バター こむぎこ さとう でんぶん ごま	にんじん たまねぎ はくさい グリーンピース しめじ えのきたけ えだまめ キャベツ きゅうり れんこん	720 917	31.0 39.3
27	金	ごはん 牛乳	てづくりカレー シーフードナゲット(小①中②) りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト シーフードナゲット	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ くろざとう ココア	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん オニオンソテー すりおろしりんご りんご	673 846	24.3 31.3
30	月	ごはん 牛乳	みそしる ゼリーフライ・ソース にくやさしいため	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ ぶたにく	ごはん ゼリーフライ あぶら さとう	にんじん えのきたけ しょうが キャベツ もやし にら	612 761	22.3 27.1
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よう。 ※太字の食品は、川島町産の食材を使っています。 ※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>今月の平均栄養摂取量</p>	
		<p>★給食の写真をホームページに掲載しています。 ホームページアドレス https://www.town.kawajima.saitama.jp/</p>					<p>学校給食摂取基準</p>	
		<p>11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。 学校給食を通して、埼玉県の食 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>655 833</p>	
							<p>650 830</p>	
							<p>21~33 27~42</p>	