



11月学校給食献立予定表



2021年は埼玉誕生150周年

2022年11月3日で川島町は50周年を迎えます

令和3年度

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

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			えいよりょう	
		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	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	ごはん 牛乳	けんちんじる ひがしまつやまやきとりごはんのぐ きゅうりのわふうあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ	ごはん あぶら さといも ごまあぶら さんおんとう ごま さとう	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ ごまつな しょうが にんにく すりおろしりんご きゅうり キャベツ	小学生 618 中学生 769	小学生 26.3 中学生 32.4
2	火	ホットちゅうかめん 牛乳	タンメン(しる) ココアあげパン ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく いかなると	ホットちゅうかめん あぶら コッペパン ココア さとう ごまあぶら ラーゆ	はくさい もやし ねぎ にんじん だいずもやし ごまつな	663 836	27.1 33.5
4	木	さいたま150しゅう ねんきねんパン 牛乳	はくさいのクリームスープ フランクとコーンのソテー コールスロー <small>【埼玉県産の小麦粉・にんじん・牛乳を使用した献立】</small>	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 フランクフルト	きねんキャロットパン バター ごむぎこ あぶら さとう オリーブオイル	にんじん たまねぎ はくさい グリーンピース コーン キャベツ	698 890	27.9 34.9
5	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	とんじる さばのピリからやき まめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さばのピリからづけ ミックスビーンズ	ごはん あぶら じゃがいも オリーブオイル さとう	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ ごまつな きゅうり キャベツ	712 919	28.9 36.9
8	月	ごはん 牛乳	かきたまじる きりほしだいこんのシャキシャキそぼろ さくさくサラダ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく とりにく	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん ねぎ たまねぎ きりほしだいこん コーン ごまつな えだまめ キャベツ きゅうり れんこん	604 745	24.0 28.8
9	火	じごなうどん 牛乳	ちちぶおっきりこみふう(しる) みそポテト(小②中③) こんにゃくのおかかあえ ヨーグルト(中のみ)	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし ヨーグルト	じごなうどん あぶら じゃがいも ごむぎこ さとう	しめじ にんじん だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ こんにゃく もやし	613 809	23.1 30.7
10	水	ごはん 牛乳	かわじまごじる とりにくのからあげいちじくソースかけ すたてふうドレッシングあえ いちごゼリー	ぎゅうにゅう だいず みそ とりにく	ごはん あぶら さといも でんぷん オリーブオイル さとう さんおんとう ごま ごまあぶら いちごゼリー	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ いちじく レモンじる こんにゃく きゅうり キャベツ たまねぎ しそ	685 840	25.9 31.3
11	木	バターロール 牛乳	ポークビーンズ オムレツのチーズやき イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず オムレツ チーズ	バターロール あぶら じゃが いも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり あかピーマン	630 761	27.0 32.5
12	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	てづくりチキンカレー とうふナゲット(小①中②) きゅうりとキャベツのわふうドレッシングあえ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト とうふナゲット	ごはん あぶら じゃがいも くろざとう ココア バター ごむぎこ さとう ごまあぶら ごま	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 きゅうり キャベツ	654 864	24.2 32.0
15	月	すめし 牛乳	すいとん にくだんこのあまからあんかけ(小②中③) かてめしのぐ	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご ちくわ あぶらあげ	すめし すいとん あぶら さとう でんぷん	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 ほししいたけ しらたき	686 866	23.5 29.1
16	火	ホットちゅうかめん 牛乳	みそラーメン(しる) あおりのポテト(小②中③) ひじきとじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおりの ひじき ちりめんじゃこ	ホットちゅうかめん あぶら くろざとう じゃがいも ごむぎこ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん キャベツ ねぎ きゅうり ごまつな コーン	643 803	26.0 31.6
17	水	ごはん 牛乳	かわじまごみうどん ゼリーフライ・ソース こまつないため	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ ツナフレーク	ごはん あぶら うどん さとう ゼリーフライ	にんじん だいこん ねぎ ごまつな	676 849	24.1 29.5
18	木	くろパン 牛乳	きのこのクリームに スパイシーチキン りんご	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム	くろパン あぶら じゃがいも バター ごむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ りんご	685 862	28.4 34.7
19	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	なまあげとじゃがいものみそに いかのしょうがやき ほうれんそうのごまびたし	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ いか	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	にんじん こんにゃく ごまつな しょうが ほうれんそう キャベツ	683 888	31.2 39.6
22	月	ごはん 牛乳	とうがんじる スタミナやきにく キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なると ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	とうがん ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	641 799	26.5 32.4
24	水	ごはん 牛乳	かほちゃのみそしる とりにくのさっぱりあげ よしみあぶらみそどんのぐ	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく ぶたにく	ごはん でんぷん あぶら さんおんとう さとう	たまねぎ かほちゃ ごまつな ねぎ しょうが にんじん なす ピーマン	661 821	29.2 35.5
25	木	コッペパンスライス 牛乳	ABCスープ チリドッグ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン フランクフルト ぶたにく みそ	コッペパン あぶら マカロニ さとう ごま さんおんとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな ごぼう きゅうり コーン	614 781	24.1 29.8
26	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	マーボーとうふ あげしゅうまい(小②中③) かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ しゅうまい かいそうミックス	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ なら もやし きゅうり	713 942	26.8 35.6
29	月	ごはん 牛乳	なめこじる てりやきハンバーグ フロッコリーとしめじのわふうあえ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ハンバーグ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	なめこ だいこん ねぎ ごまつな たまねぎ フロッコリー にんじん しめじ	649 809	25.2 31.0
30	火	じごなうどん 牛乳	にくじるうどん(しる) あつやきたまご グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ あつやきたまご	じごなうどん あぶら さとう	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ	620 761	25.9 31.4

※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。
※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか？

※**赤字**の食品は、川島町産の食材を使っています。

今月の平均栄養摂取量	657	26.2
	831	32.7
学校給食摂取基準	650	21~33
	830	27~42



令和3年11月14日に埼玉県は誕生から150周年を迎えます。今月はこの記念を、ちょっと早いのですが、11月4日に「埼玉県150周年記念献立」を実施します！
キャッチコピーの「こころ、咲いたまま」をイメージしたフラワーパンは埼玉県産の人参がたっぷり入っています。みんなで、おいしく食べて埼玉を盛り上げましょう！

★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/>