



# 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 <b>みそ</b>	<b>ごはん</b> 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 <b>こんにゃく</b> ねぎ <b>ごまつな</b> 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 <b>ごまつな</b>	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 <b>みそ</b> さばのピリからづけ ミックスビーンズ	<b>ごはん</b> 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 <b>こんにゃく</b> ねぎ <b>ごまつな</b> 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	<b>ごはん</b> 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 <b>ごまつな</b> 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 <b>みそ</b> 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 <b>こんにゃく</b> 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 <b>みそ</b> とりにく	<b>ごはん</b> 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 <b>いちじく</b> レモンじる <b>こんにゃく</b> 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	<b>ごはん</b> 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	<b>すめし</b> 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 <b>ごまつな</b> ごぼう えのきたけ ほししいたけ <b>しらたき</b>	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) あおのりポテト(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 <b>みそ</b> あおのり 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 <b>ごまつな</b> コーン	643 803	26.0 31.6
17	水	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	<b>ごはん</b> 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 <b>ごまつな</b>	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 <b>みそ</b> いか	<b>ごはん</b> あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	にんじん <b>こんにゃく</b> <b>ごまつな</b> 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	<b>ごはん</b> あぶら さとう でんぷん ごま	<b>とうがん</b> 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 <b>みそ</b> とりにく ぶたにく	<b>ごはん</b> でんぷん あぶら さんおんとう さとう	たまねぎ かほちゃ <b>ごまつな</b> 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 <b>みそ</b>	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 <b>ごまつな</b> 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 <b>みそ</b> とうふ しゅうまい かいそうミックス	<b>ごはん</b> 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 <b>みそ</b> ハンバーグ	<b>ごはん</b> あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	なめこ だいこん ねぎ <b>ごまつな</b> 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？

※**太字**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/>