



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

2022年11月3日で川島町は50周年を迎えます



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

令和 4 年度

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	小学校		中学校			
						エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1 火	じごなうどん 牛乳	ちちぶおつきりこみふう(しる) みそポテト(小②中③) とうふのごもくいため	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ	じごなうどん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう でんぷん ごまあぶら	ぶなしめじ にんじん だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ しょうが こまつな	638	25.5	794	31.5		
2 水	ごはん 牛乳	おいわいすましじる 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 かわべえかわみんのいちごゼリー 50しゅうねんきねんあじのり	ぎゅうにゅう とうふ なると とりにく みそ のり	ごはん はなふ でんぷん あぶら オリーブオイル さとう ごまあぶら ごま いちごゼリー	にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ いちじく レモンかじゅう こんにゃく きゅうり キャベツ たまねぎ しそ	618	23.7	758	28.5		
4 金	ごはん 牛乳 (中250cc)	かわじまごじる スタミナすたてどんのぐ きゅうりもみ ひとくちチーズ(小中①)	ぎゅうにゅう だいす みそ ぶたにく チーズ	ごはん あぶら さといも さとう ごま	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	618	27.0	794	34.1		
7 月	ちゃめし 牛乳	かわじまごみょうどん かわみんあつやきたまご キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし こんぶ あぶらあげ あつやきたまご	ちゃめし あぶら てうちうどん さとう	にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ	601	25.4	729	29.7		
8 火	ホットちゅうかめん 牛乳 (中250cc)	しおラーメン(しる) きなこあげパン さくさくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ	ホットちゅうかめん ごまあぶら さとう コッパン あぶら ごま	にんにく しょうが にんじん とうもろこし もやし ねぎ こまつな えだまめ キャベツ きゅうり れんこん	668	26.2	823	32.7		
9 水	ごはん 牛乳	なまあげとだいこんのもの えだまめフリッター(小①中②) よしみあぶらみそどんのぐ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう でんぷん えだまめフリッター	にんじん だいこん こんにゃく しょうが たまねぎ なす ピーマン ねぎ	644	27.4	839	34.7		
10 木	くろパン 牛乳	むさしのシチュー かぼちゃコロッケ・ソース ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム みそ	くろパン あぶら さつまいも バター こむぎこ かぼちゃコロッケ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし	731	22.0	955	27.3		
11 金	ごはん 牛乳	とんじる さけのみもじやき きりほしだいこんとぶたにくの カレーきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さけ	ごはん あぶら じゃがいも エッグフリーマヨネーズ ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん ねぎ にんにく きりほしだいこん こんにゃく	637	30.4	793	36.9		
15 火	じごなうどん 牛乳	きつねうどん(しる) ゼリーフライ・ソース こんにゃくのピリからいため	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ	じごなうどん あぶら さとう ゼリーフライ でんぷん	だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな しょうが こんにゃく にんじん ピーマン	707	30.5	875	38.1		
16 水	ごはん 牛乳	とうふのみそしる さばのりんごソースかけ にくやさしいため	ぎゅうにゅう とうふ みそ さば ぶたにく	ごはん さとう でんぷん あぶら	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ りんご しょうが キャベツ もやし	676	29.4	840	35.8		
17 木	ツイストパン 牛乳	コーンスープ スパイシーチキン イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム とりにく	ツイストパン あぶら バター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり あかピーマン	600	25.6	766	31.5		
18 金	ごはん 牛乳	にくじゃが いかのあますあんかけ もやしのさっぱりあえ	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 でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ しらたき えだまめ しょうが もやし きゅうり	643	27.2	804	33.0		
21 月	ごはん 牛乳	よしのじる ひがしまつやまやきとりごはんのぐ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ	ごはん さといも でんぷん ごまあぶら ごま さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが にんにく りんご こまつな キャベツ	599	29.0	744	35.6		
22 火	ホットちゅうかめん 牛乳	サンラータンめん(しる) さいのくにくくまん ねぎのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ホットちゅうかめん あぶら でんぷん ラーゆ にくくまん さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ えのきたけ ほししいたけ もやし ねぎ ほうれんそう	660	26.8	788	31.9		
24 木	こどもパンスライス 牛乳	ABCスープ ハンバーグのトマトソースかけ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン フランクフルト ハンバーグ	こどもパン あぶら マカロニ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな トマト とうもろこし えだまめ	646	26.5	832	33.2		
25 金	ごはん 牛乳 (中250cc)	スピナッチカレー わふうオムレツ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト オムレツ かいそうミックス	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ くるざとう ココア さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご ほうれんそう ぶなしめじ もやし きゅうり	683	25.4	895	33.6		
28 月	ごはん 牛乳	はるさめとかぶのスープ とうふナゲット(小①中②) そぼろごはんのぐ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふナゲット ぶたにく	ごはん はるさめ あぶら さとう ぶどうゼリー	にんじん かぶ こまつな しょうが えだまめ	653	25.1	831	31.9		
29 火	じごなうどん 牛乳 (中250cc)	おろしうどん(しる) さつまいもでんぷん きゅうりのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	じごなうどん あぶら さつまいも こむぎこ さとう ごま	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ	631	22.7	817	29.4		
30 水	すめし 牛乳	すいとん とりにくのさっぱりあげ かてめしのぐ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく やきちくわ あぶらあげ	すめし すいとん でんぷん あぶら さとう	にんじん だいこん ねぎ こまつな しょうが ごぼう えのきたけ ほししいたけ しらたき	715	29.2	895	35.7		
19回	※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？					今月の平均栄養摂取量		651	26.6	820	32.9
						学校給食摂取基準		650	21~33	830	27~42

「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べよう

むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

- よくかんで食べよう
- おやつは時間や量を決めて食べよう
- 甘い物はとり過ぎないようにしよう
- カルシウムを多く含む食べ物をとろう
- 食べた後は歯をみがこう

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、埼玉県産の食材や郷土料理に触れ、ふるさとへの愛着を深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。

★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/>