

11月学校給食献立予定表

令和 5 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

かわじままち がっこう きゅうしょく センター
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 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 | 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 | 水 | ごはん 牛乳 (中250cc) | にくじやが わかさぎフライ(小①中②)・ソース さくさくサラダ | きゅうにゅう ぶたにく わかさぎフライ | ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま | にんじん たまねぎ だげのこ ほししいたけ しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり えだまめ れんこん | 586 | 20.9 | 781 | 27.4 | | | | | |
| 2 | 木 | バターコッパン 牛乳 | コーンスープ スパイシーチキン フレンチサラダ | きゅうにゅう ベーコン なまクリーム とりにく | バターコッパン 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 えだまめ | 657 | 27.1 | 843 | 33.4 | | | | | |
| 6 | 月 | ごはん 牛乳 (中250cc) | かきたまじる スタミナすったてどんぐ きゅうりもみ キャンディチーズ(小中①) | きゅうにゅう どうふ たまご ぶたにく みそ チーズ | ごはん でんぶ ごまあぶら あぶら さとう ごま | にんじん ねぎ こまつな にんにく しょうが たまねぎ きゅうり | 596 | 27.1 | 777 | 34.7 | | | | | |
| 7 | 火 | じごなうどん 牛乳 | ちちぶおっきりこみぶ(しる) みそポテト(小②中③) あおなごまびたし | きゅうにゅう とりにく みそ | じごなうどん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごま 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 こまつな キャベツ | 612 | 23.5 | 772 | 28.5 | | | | | |
| 8 | 水 | ごはん 牛乳 | せんべいじる ちくわのこめあげ(小①中②) れんこんとぶたにくのきんぴら <small>8の付く日は「米粉の日」</small> | きゅうにゅう とりにく やきちくわ あおのり ぶたにく | ごはん かやきせんべい あぶら こめこ ごまあぶら さとう ごま | ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな れんこん こんにやく さやいんげん | 646 | 24.0 | 878 | 31.6 | | | | | |
| 9 | 木 | こどもパン 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 | きゅうにゅう 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 | 650 | 26.8 | 836 | 33.6 | | | | | |
| 10 | 金 | ごはん 牛乳 | けんちんじる さけのマヨネーズやき よしみあぶらみそどんぐ | きゅうにゅう どうふ あぶらあげ さけ ぶたにく みそ | ごはん あぶら エッグフリーマヨネーズ さといも さとう | ごぼう にんじん こんにやく ねぎ こまつな しょうが たまねぎ なす ピーマン | 626 | 30.6 | 781 | 37.2 | | | | | |
| 13 | 月 | ちやめし 牛乳 | かわじまにこみうどん あまからだいず ごぼうサラダ | きゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ だいず みそ | ちやめし あぶら てうちうどん さとう でんぶ ごま ごまあぶら | にんじん だいこん ねぎ こまつな ごぼう きゅうり とうもろこし | 632 | 24.4 | 791 | 29.6 | | | | | |
| 15 | 水 | ごはん 牛乳 (中250cc) | もすくじる とりにくのさっぱりあげ かてめしのぐ | きゅうにゅう かまぼこ もすく とりにく やきちくわ あぶらあげ | ごはん でんぶ あぶら さとう | にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう しょうが ごぼう えのきたけ しらたき ほししいたけ | 608 | 24.9 | 788 | 31.8 | | | | | |
| 16 | 木 | しょくパン 牛乳 | むさしのシチュー オムレツのミートソースかけ イタリアンサラダ | きゅうにゅう とりにく スキムミルク オムレツ なまクリーム ぶたにく | しょくパン あぶら さつまいも パター こむぎこ さとう | たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり あかピーマン | 624 | 23.6 | 803 | 29.7 | | | | | |
| 17 | 金 | ごはん 牛乳 | スピナッチカレー おさかなナゲット(小①中②) かいそうサラダ | きゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト おさかなナゲット かいそうミックス | ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎこ くらざとう ココア 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 もやし きゅうり | 630 | 24.7 | 807 | 31.8 | | | | | |
| 20 | 月 | ごはん 牛乳 | とうふのみそじる ゼリーフライ・ソース にくやさしいたけ | きゅうにゅう どうふ みそ ぶたにく | ごはん ゼリーフライ あぶら さとう | だいこん にんじん たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ もやし | 630 | 24.6 | 785 | 29.6 | | | | | |
| 21 | 火 | ホットちゅうかめん 牛乳 | しおラーメン(しる) ココアあげパン ミックスフルーツ | きゅうにゅう ぶたにく | ホットちゅうかめん コッパン あぶら ごまあぶら さとう ココア レモンゼリー | 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 ももかん りんごかん みかんかん | 690 | 24.9 | 840 | 29.4 | | | | | |
| 22 | 水 | ごはん 牛乳 (中250cc) | よしのじる ひかしまつやまやきとりごはんのぐ もやしのさっぱりあえ | きゅうにゅう とりにく あぶらあげ どうふ ぶたにく みそ | ごはん さといも でんぶ ごまあぶら ごま あぶら 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 もやし きゅうり | 605 | 29.2 | 782 | 37.8 | | | | | |
| 24 | 金 | ごはん 牛乳 | はるさめとかぶのスープ あげきょうざ(小②中③) そぼろごはんのぐ | きゅうにゅう とりにく きょうざ ぶたにく | ごはん あぶら はるさめ さとう | にんじん かぶ こまつな しょうが えだまめ | 663 | 27.9 | 845 | 35.0 | | | | | |
| 27 | 月 | ごはん 牛乳 | かわじまごじる さばのゆずみそソース おおかあえ ぶどうゼリー | きゅうにゅう だいず みそ ぶたにく かつおぶし | ごはん あぶら さといも さとう でんぶ ぶどうゼリー | にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ すいき はくさい ねぎ にんにく しょうが いら たまねぎ こまつな キャベツ | 637 | 27.1 | 796 | 33.3 | | | | | |
| 28 | 火 | じごなうどん 牛乳 | こめこいりカレーなんぼん(しる) むししゅうまい(小②中③) ほうれんそうのおひたし <small>8の付く日は「米粉の日」</small> | きゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ しゅうまい | じごなうどん あぶら こめこ | にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ほうれんそう もやし えのきたけ | 653 | 27.8 | 830 | 34.9 | | | | | |
| 29 | 水 | ごはん 牛乳 | だまこじる さばのゆずみそソース きりほしだいこんとぶたにくの カレーきんぴら | きゅうにゅう とりにく さば みそ ぶたにく | ごはん だまこち あぶら さとう ごまあぶら | ごぼう にんじん こまつな ゆず にんにく ねぎ きりほしだいこん こんにやく | 731 | 25.0 | 915 | 30.2 | | | | | |
| 30 | 木 | チキンライス 牛乳 | キャロットポタージュ かぼちゃひきにくフライ フロッコリーサラダ | きゅうにゅう ベーコン なまクリーム | チキンライス あぶら バター こむぎこ さとう | たまねぎ にんじん とうもろこし フロッコリー えだまめ キャベツ だいこん かぼちゃひきにくフライ | 702 | 21.2 | 901 | 26.0 | | | | | |
| 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？ | | | | | | ※ 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 | | | | 641 | 25.5 | 818 | 31.9 |
| | | | | | | | 学校給食摂取基準 | | | | 650 | 21~33 | 830 | 27~42 | |

★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/>

