

11月学校給食献立予定表

れいわ ねんど
令和 6 年度

こんげつ もくひょう
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

かわしままち 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		おもしろくひんめい			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 エネルギー kcal	たんぱく質 g	中学校 エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	ごはん 牛乳	じゃがいもをほろに ちくわのいそあげ (小①中②) もやしのさっぱりあえ	きゅうにゅう ぶたにく やきちくわ あおのり	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ こまあぶら こま	しょうが にんじん たまねぎ しらだき えだまめ もやし きゅうり	614	21.5	822	28.4
5	火	ごはん 牛乳 (中250cc)	なめこじる にくだんこのあますあんかけ (小②中③) 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 とうふ みそ ミートボール ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぶん こまあぶら	なめこ だいこん ねぎ こまつな にんにく にんじん きりほしだいこん こんにゃく	585	24.1	777	32.1
6	水	ごはん 牛乳	のっぺいじる ゼリーフライ よしみあぶらみそどんのぐ	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	ごはん あぶら さともい でんぶん ゼリーフライ さとう	ごぼう にんじん だいこん こまつな しょうが たまねぎ なす ピーマン ねぎ	626	22.7	792	27.7
7	木	バターコッペパン 乳酸菌飲料 (フレーン)	はくさいのクリームスープ とりにくのレモンふうみやき イタリアンサラダ	にゅうさんきんいんりょう きゅうにゅう パーコン チーズ スムミルク なまクリーム とりにく	バターコッペパン あぶら バター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ はくさい レモンかしゅう キャベツ きゅうり	609	23.7	798	29.9
8	金	ちやめし 牛乳 (中250cc)	かわじまにこみうどん こめこのあまからだいす すたてふうドレッシングあえ (8の付く日は「米粉の日」)	きゅうにゅう とりにく こんぶ だいす みそ あぶらあげ	ちやめし あぶら てうちうどん さとう こめこ こまあぶら こま	にんじん だいじん ねぎ こまつな にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ しそ	606	22.5	789	29.6
11	月	ごはん 牛乳	つみこ スタミナすたてどんのぐ きゅうりもみ	きゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	ごはん あぶら すいとん さとう こま	にんじん だいじん ねぎ こまつな にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	614	25.7	770	31.4
12	火	ホットちゅうかめん 牛乳	とうふうラーメン (しる) ミニフレンチトースト グリーンサラダ	きゅうにゅう ぶたにく とうふ	ホットちゅうかめん こまあぶら でんぶん ラーゆ しょうパン グラニューとう あぶら さとう	しょうが にんにく にんじん ほししいだけ もやし ねぎ こまつな キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ	687	27.4	815	32.4
13	水	ごはん 牛乳	こらたまスープ あじのなんばんづけ キャベツのちゅうかあえ	きゅうにゅう とりにく とうふ たまご あじ	ごはん こまあぶら でんぶん あぶら さとう こま	しょうが にんじん たまねぎ にら ねぎ キャベツ きゅうり	611	24.8	760	29.8
15	金	ごはん 牛乳	てづくりカレー おさかなナゲット (小①中②) りんご	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	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	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご	633	24.0	800	30.9
18	月	ごはん 牛乳	はるさめとかぶのこめこスープ むしゅうまい (小②中③) ぶたにくとひじきのいためもの こさかな (8の付く日は「米粉の日」)	きゅうにゅう とりにく しゅうまい ぶたにく ひじき かたくちいわし	ごはん あぶら はるさめ こめこ さとう	にんじん かぶ こまつな たまねぎ	600	25.9	760	31.7
19	火	じごなうどん 牛乳 (中250cc)	ちちぶおきりこみふう (しる) みそポテト (小②中③) こまつなのこまびだし	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 こま こまあぶら	ぶなしめじ にんじん だいじん ほししいだけ はくさい ねぎ こまつな キャベツ	587	22.3	774	29.1
20	水	ごはん 牛乳	とんじる さばのソースやき はくさいのおかかあえ	きゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ さば	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが はくさい もやし	613	28.7	762	34.9
21	木	ツイストパン 牛乳	ホワイトシチュー オムレツのトマトソースかけ マカロニサラダ	きゅうにゅう とりにく スクムミルク なまクリーム オムレツ	ツイストパン あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう マカロニ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	631	23.7	818	30.0
22	金	ごはん 牛乳	マーボーどうふ やきぎょうざ (小②中③) ねぎのナムル	きゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ぎょうざ	ごはん あぶら さとう でんぶん こまあぶら こま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ ねぎ にら もやし ほうれんそう	663	26.8	843	33.8
25	月	ごはん 牛乳 (中250cc)	けんちんじる ひがしまつやまやきとりごはんのぐ もやしのサラダ	きゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ごはん あぶら じゃがいも こまあぶら こま さとう	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ こまつな しょうが にんにく りんご きゅうり もやし とうもろこし	585	26.5	760	34.5
26	火	ホットちゅうかめん 牛乳	ながさきちゃんぽん (しる) ながさきてんぷら うらかみそぼろ (ながさきけんきょうどりょうり 長崎県郷土料理)	きゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ さつまあげ	ホットちゅうかめん あぶら さつまいも こむぎこ さとう こま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ ねぎ ごぼう もやし こんにゃく ほししいだけ	633	29.1	782	35.7
27	水	ごはん 牛乳	かわじまごじる コロック・ソース にくやさしいため	きゅうにゅう だいす みそ ぶたにく	ごはん あぶら さともい コロック さとう	ずいき にんじん ごぼう だいじん ほししいだけ はくさい ねぎ しょうが キャベツ もやし にら	670	25.6	828	31.0
28	木	こどもパンスライス 牛乳	オニオンスープ こめこのてりやきハンバーグ フレンチサラダ ミニみかんゼリー (小①中②) (8の付く日は「米粉の日」)	きゅうにゅう とりにく ハンバーグ	こどもパン あぶら さとう こめこ みかんゼリー	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	602	24.7	783	31.1
29	金	ごはん 牛乳	だいこんとほくさいのみそじる とりにくのしおからあげ かてめしのぐ	きゅうにゅう とうふ みそ とりにく ぶたにく あぶらあげ	ごはん こまあぶら さとう でんぶん あぶら	にんじん だいこん はくさい ねぎ にんにく ごぼう えのきだけ ほししいだけ しらだき	637	25.4	790	30.6
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？			※ 本字 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	621	25.0	791	31.3

◎栄養量は八訂成分表で計算しています。

★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/>



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。

