

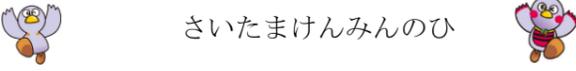


11月分 小学校 給食予定献立表



杉戸町立学校給食センター
ホット & フレッシュ

令和6年

日	曜日	献立名	牛乳	食 品 名				栄養量 エネルギー (Kcal) たん白質 (g)
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちようしを ととのえるもの (みどり)	ちようみりようい	
1	金	ごはん とりのてりやき こんさいとうふのみそしる いかのごしよくあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ とりももさけみりんしょうゆづけ あぶらあげ、わかめ、いか スクランブルエッグ	にんじん、ごぼう えのきたけ、ねぎ きゅうり ほうれんそう	やきとりのタレ にぼし、かつおぶし さばぶし、わふうだし みそ、す、しょうゆ	613 29.1
4	月	ぶんかのひふりかえきゅうじつ						
5	火	としょコラボ:りゅうせいのきずな ごはん ハヤシライス かいそうサラダ、りんご	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく スキムミルク ミルクカルシウム チーズ、かいそう	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、ソニオン、トマト マッシュルーム、キャベツ グリーンピース、きゅうり、りんご	こしょう、ケチャップ あかワイン、ハヤシルウ デミグラスソース、しょうゆ ひやしちゅうかスープ	687 21.3
6	水	としょコラボ:だんし☆べんとうぶ ごはん ビビンバ (にくいためカレーふうみ) ビビンバ (やさしいあえ) はるさめとやさしいのスープ	○	こめ、きょうかまい さとう、ごまあぶら ごま でんぶん、あぶら じゃがいも、はるさめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ きりぼしだいこん だいずもやし にんじん もやし、こまつな	トウバンジャン、さけ、かつおぶし テンメンジャン、しょうゆ にぼし、ちゅうかだし、しお ブイオン、オイスターソース とりがらスープ、こしょう、カレーこ	677 26.4
7	木	としょコラボ:こまつさんのオムレツ すぎとまちなこあげパン ほうれんそうオムレツ コーンスープ やさしいサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン、あぶら さとう やさしいわふうドレッシング	ぎゅうにゅう、チーズ ほうれんそうオムレツ ボンレスハム、スキムミルク なまクリーム、きなこ	たまねぎ、パセリ、にんじん キャベツ、こまつな ブロッコリー、さやいんげん とうもろこし	かつおぶし、こしょう ブイオン、とりがらスープ コンソメ、クリームコーン コーンポタージュ しお	634 25.9
8	金	としょコラボ:めっさもっさどおんどん ごはん さばのしおやき こうはくしらたまじる こまつなのいとこまあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら しらたまだんご	ぎゅうにゅう、とりにく なると、かまぼこ かつおぶし さばのしおやき	にんじん、ごぼう だいこん、こまつな ねぎ、もやし キャベツ	にぼし、かつおぶし さばぶし、わふうだし しょうゆ しお	657 28.2
11	月	ごはん ゼリーフライ (ソース) おつきりこみ キャベツのしおこんぶあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにやく ほうとううどん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ゼリーフライ、ぶたにく あぶらあげ、しおこんぶ	にんじん、だいこん、かぼちゃ ねぎ、キャベツ、きゅうり	ソース、にぼし かつおぶし さばぶし わふうだし、みそ	704 18.7
12	火	ごはん ブルコギ ちゅうかふうとうふスープ きゅうりとツナのちゅうかふうすのもの	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう ごまあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、とうふ、たまご わかめ、まぐろ	にんにく、しょうが、たまねぎ にら、にんじん、ねぎ、こまつな きゅうり、とうもろこし	みそ、しょうゆ、さけ こしょう、ちゅうかだし クリームコーン、かつおぶし オイスターソース、しお、す	667 26.8
13	水	ごはん ハンバーグデミグラスソース わかめいりたまごスープ フレンチサラダ(ドレボトル)	○	こめ、きょうかまい とくべつさいばいまい あぶら、さとう フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ、たまご	たまねぎ、マッシュルーム にんじん ほうれんそう キャベツ、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース デミグラスソース、あかワイン かつおぶし、コンソメ、ブイオン しお、とりがらスープ、こしょう オイスターソース、しょうゆ	693 25.3
14	木	 さいたまけんみんのひ						
15	金	ごはん ほっけのしおやき とんじる ひじきののもの	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにやく じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく ほっけあまじお とうふ、あぶらあげ ひじき、さつまあげ	にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ	にぼし、かつおぶし さばぶし、わふうだし みそ、さけ、しょうゆ	628 28.7
18	月	ごはん いかにチリソースがけ ワンタンスープ さんしょくナムル	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう、でんぶん ワンタンのかわ ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう いかきりみでんぶん ぶたにく	しょうが、ねぎ、にんにく にんじん、たまねぎ、もやし ほうれんそう、だいずもやし こまつな、にら	トウバンジャン、ケチャップ かつおぶし、さばぶし、しお ちゅうかだし、しょうゆ、す とりがらスープ、ブイオン	681 26.3
19	火	むぎごはん すぎとまちなしカレー こんにやくサラダ(ドレボトル) 	○	こめ、むぎ、きょうかまい あぶら、じゃがいも、さとう さとう、こんにやく あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく スキムミルク ミルクカルシウム チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ ソニオン、トマト、なし グリーンピース、キャベツ きゅうり	こしょう、ケチャップ ウスターソース あかワイン カレールウ	696 20.9
20	水	ごはん かにたま マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	○	こめ、きょうかまい さとう、でんぶん あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう かにたま、ぶたにく とうふ とりにく	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、たけのこ ほししいたけ、にら、ねぎ キャベツ、きゅうり	しょうゆ ちゅうかだし、しお す、トウバンジャン こしょう、さけ、みそ	682 28.5
21	木	コッペパン、いちごジャム とりのトマトソースに さつまいものシチュー シュリンプサラダ(ドレボトル)	○	コッペパン、あぶら じゃがいも、さつまいも いちごジャム わふうごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりのトマトソースに とりにく なまクリーム、えび	にんにく、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース ブロッコリー、キャベツ とうもろこし	ブイオン、ホワイトルウ コンソメ、しお こしょう	677 30.9
22	金	じごなうどん あんかけうどんじる とりてん もやしのごまずあえ	○	こめ、きょうかまい でんぶん、あぶら ごま、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、なると とりのてんぷら	しょうが、にんじん、ごぼう だいこん、ほししいたけ しめじ、こまつな ねぎ、もやし、きゅうり	にぼし、かつおぶし さばぶし、わふうだし しょうゆ、さけ す、しお	655 27.3
25	月	ごはん さけのみじやき とりだんごのみそしる こまつなのおかかあえ	○	こめ、きょうかまい マヨネーズ、あぶら さといも、こんにやく	ぎゅうにゅう、さけ とりだんご、とうふ あぶらあげ、かつおぶし	にんじん、しめじ、ねぎ こまつな、キャベツ、れんこん	さけ、こしょう、す にぼし、かつおぶし さばぶし、わふうだし みそ、しょうゆ、みりん	657 28.2
26	火	ごはん チンジャオロースー もやしのスープ ハムとはるさめのサラダ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく わかめ、ロースハム ひじき、うずらのたまご	にんにく、しょうが たけのこ、あおピーマン にんじん、もやし、ねぎ キャベツ、きゅうり	こしょう ちゅうかだし しょうゆ、さけ、しお ひやしちゅうかスープ	648 28.9
27	水	セルフオムライス(チキンライス) セルフオムライス(スクランブルエッグ) ポークコロケ(ソース) やさしいスープ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく ポークコロケ ベーコン スクランブルエッグ	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、パセリ とうもろこし、あおピーマン グリーンピース、キャベツ	こしょう しろワイン、コンソメ、しお ケチャップ、トマトピューレ しょうゆ、ソース	686 23.9
28	木	ごはん ぶたにくのさいきょうやき じゃがいもとなまあげのみそしる ほうれんそうのいそかあえ	○	こめ、きょうかまい じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにくのさいきょうやき なまあげ、のり	にんじん、ほうれんそう ねぎ、もやし、キャベツ	にぼし、かつおぶし さばぶし みそ、わふうだし しょうゆ	631 24.1
29	金	ホットちゅうかめん、にくしゅうまい キムチラーメンスープ きゅうりのごまナムルふう はちみつレモンゼリー	○	ホットちゅうかめん あぶら、ごまあぶら ごま、さとう はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう にくしゅうまい ぶたにく、こんぶ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、もやし はくさい(キムチづけ)、にら ねぎ、きゅうり、えのきたけ	かつおぶし、さばぶし にぼし、こしょう、しょうゆ ちゅうかだし、みそ、す オイスターソース	738 26.4
給食回数 19 回								

※こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。
ごりょうしょうください。
※おはしは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
※ふとじのしよくざいは、すぎとまちさんです。
※19には「しよくいくのひ」です。「きょうどりょうり」(すぎとまち)マーク → 

こんげつは「さいのくにふるさとがっこうきゅうしよくげつかん」です。

11月平均栄養摂取量	
エネルギー	669kcal
たんぱく質	26.1g
炭水化物	97.8g
脂質	19.3g(25.9%)
食塩相当量	2.8g

