



11月分中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5年度

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)
			熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤色)	体の調子を整えるもの (緑色)	調味料類	
1 水	ご飯 かに玉あんかけ ワンタンスープ マーボー春雨	○	精白米, 強化米, 三温糖 澱粉, 米ぬか油, ごま油 緑豆はるさめ ワンタンの皮	牛乳, かに玉 豚肉	しょうが, にんにく, にんじん 玉葱, もやし, にら, こまつな, ねぎ 干し椎茸, たけのこ, とうもろこし	醤油, みそ, マーボー豆腐の素 中華だし, 穀物酢, こしょう 昆布, 鶏がらスープ, 食塩 かつお節, さば節, ｷﾝﾌﾞﾞｲﾝ	768 26.0
2 木	コーヒーマスタード チキンマスタード トマトクリームスープ ブロッコリーのサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	○	ｸﾞﾗﾝﾄﾞﾊﾞﾝ, 無塩ﾊﾞﾀｰ, 米ぬか油 じゃがいも, ﾐﾙｸｲｺｰﾋｰ ｸﾞﾗﾝﾄﾞｽｰｸﾞ, 米ぬかﾗﾀﾞﾞ油, ﾏｺﾓ 上白糖, ｸﾘｰﾑﾌﾗﾝｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳 チキンマスタード ベーコン, スキムミルク ロースハム	にんにく, にんじん, 玉葱 ソニオン, キャベツ, トマト とうもろこし, きゅうり, パセリ ブロッコリー	食塩, 昆布 鶏がらスープ ｷﾝﾌﾞﾞｲﾝ, こしょう ケチャップ, コンソメ	823 34.8
3 金	文化の日						
6 月	ご飯 さわらの幽庵漬け さつま汁 こまつなの糸かま和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 こんにゃく さつま芋	牛乳 さわらの幽庵漬け 豚肉, かまぼこ, かつお節 木綿豆腐, 油揚げ	にんじん, だいこん ほうれん草, ねぎ こまつな, もやし, キャベツ	煮干し, かつお節 さば節, みそ, 醤油 和風だし	814 34.8
7 火	ご飯 鶏肉の西京漬け えび団子汁 炒り豆腐	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖	牛乳 鶏肉の西京漬け えび団子, ﾏﾞﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 鶏肉, 木綿豆腐	にんじん, ごぼう, しめじ, ねぎ だいこん, こまつな, ほうれん草 たけのこ, れんこん, 干し椎茸	煮干し, 和風だし かつお節, みりん さば節, 醤油, 食塩 穀物酢	771 39.8
8 水	ご飯 ししゃもフライ(ソース) 根菜のスープ かみかみサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	○	精白米, 強化米 米ぬか油 ソイﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳 ししゃもフライ 鶏肉, いか, ひじき うずらの卵	にんじん, だいこん, とうもろこし れんこん, こまつな, かぶ ごぼう, キャベツ, きゅうり	中濃ソース 昆布, こしょう, 食塩 鶏がらスープ 醤油, コンソメ	820 32.2
9 木	スライスコッペパン 棒ハンバーグケチャップソース コンチヤウダー コールスローサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	○	スライスコッペパン 上白糖, 澱粉, 米ぬか油 じゃがいも コールスローﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳 鶏肉 棒ハンバーグ	ブルー, にんじん, キャベツ 玉葱, マッシュルーム, きゅうり とうもろこし, ほうれん草	ケチャップ, 食塩 中濃ソース, コンソメ ベシヤメルソース ホワイトルウ	878 32.7
10 金	地粉うどん カレーうどん汁 餅入り巾着 なめこと野菜のおかか和え	○	地粉うどん, 米ぬか油 三温糖, 澱粉 きつね餅	牛乳 竹輪, 鶏肉 かつお節	にんじん, 玉葱 ねぎ, グリンピース, なめこ こまつな, もやし, キャベツ	煮干し, 土佐醤油 かつお節, カレー粉 さば節, 食塩, カレールウ 和風だし, 醤油	867 29.7
13 月	ご飯 松風焼き さといもと豆腐の味噌汁 鶏と大根の炒め煮	○	精白米, 強化米 さと芋 米ぬか油 こんにゃく, 澱粉	牛乳 油揚げ, 木綿豆腐 わかめ, 鶏肉 松風焼き	にんじん, だいこん, ねぎ しょうが	煮干し, 醤油 かつお節 さば節, みりん 和風だし, みそ	817 31.9
14 火	埼玉県民の日						
15 水	ご飯 彩の国野菜パオズ 韓国チゲ汁 棒々鶏サラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 米ぬかﾗﾀﾞﾞ油 しらたき, ごま油 三温糖	牛乳 彩の国野菜パオズ 豚肉, 焼き豆腐, 鶏肉	しょうが, にんじん, だいこん たけのこ, キャベツ, きゅうり はくさい(ｷﾑﾁ漬け), ねぎ	醤油, トウバンジャン 昆布, 食塩, 穀物酢 こしょう, 中華だし	782 31.6
16 木	子供パンスライス フィッシュボーションフライ(ソース) ボルシチ カラフルサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	○	子供パンスライス 米ぬか油, じゃがいも コンｸﾘｰﾑﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳 フィッシュボーションフライ 豚肉, 生クリーム	にんにく, にんじん, 玉葱, こまつな ソニオン, キャベツ, とうもろこし ピーツ, むきえだまめ, 黄ピーマン トマト, 赤ピーマン, しめじ, パセリ	中濃ソース 昆布, 鶏がらスープ こしょう, コンソメ ｷﾝﾌﾞﾞｲﾝ, 食塩	851 38.4
17 金	焼き鳥ごはん(東松山) 厚焼き玉子 つみっこ(本庄市) えごまのお浸し(秩父地方)	○	精白米, 強化米, 古代米 米ぬか油, 三温糖 さと芋 すいとん, えごま	牛乳 豚肉, 鶏肉 厚焼き玉子	しょうが, にんじん, 玉葱 だいこん, はくさい, キャベツ ほうれん草, もやし	醤油, 酒, かつお節 ｲｽﾀｰｰｰ, さば節 ﾄﾞﾞﾞﾞﾞ, 煮干し みそ, 食塩, 和風だし	744 32.7
20 月	ご飯 彩の国黒豚メンチカツ(ソース) 味噌汁 切干大根のごま酢和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 さと芋, 白ごま 三温糖, 米ぬかﾗﾀﾞﾞ油	牛乳 彩の国黒豚メンチ 油揚げ, わかめ	にんじん, だいこん こまつな, ねぎ 切干しだいこん, きゅうり	中濃ソース 和風だし, 昆布 かつお節, 穀物酢 さば節, みそ, 醤油	826 24.6
21 火	ご飯 チキンカレーピカタ 野菜スープ シュリンプサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも 和風ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳 チキンカレーピカタ ウィンナー, えび	にんじん, 玉葱, キャベツ マッシュルーム, とうもろこし パセリ, ブロッコリー	コンソメ 醤油, 食塩 こしょう	801 29.0
22 水	麦ごはん チキンカレー ツナサラダ	○	精白米, 麦, 強化米 米ぬか油, じゃがいも	牛乳 鶏肉, まぐろ	にんにく, にんじん, 玉葱 ソニオン, トマト りんご, キャベツ, きゅうり	こしょう, カレールウ ｳｽﾀｰｰｰ ケチャップ 冷し中華スープ	873 29.0
23 木	勤労感謝の日						
24 金	ホット中華麺 五目ラーメンスープ 焼き芋 こまつなの煮浸し	○	ホット中華麺 米ぬか油 焼き芋	牛乳 いか, えび, 豚肉 うずらの卵, 油揚げ	にんじん, きくらげ 干し椎茸, 大豆もやし, もやし チンゲンサイ, にら, こまつな	かつお節, 和風だし ｲｽﾀｰｰｰ, 昆布, 醤油 こしょう, 食塩, みりん 中華だし, 鶏がらｽｰﾌﾟ	809 35.6
27 月	ご飯 肉団子の甘酢あん 中華卵スープ 春雨サラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 澱粉 緑豆はるさめ	牛乳 肉団子の甘酢あん, 鶏肉 木綿豆腐, たまご, ひじき	にんじん, 玉葱, えのきたけ チンゲンサイ, ねぎ, キャベツ きゅうり, もやし	ｲｽﾀｰｰｰ, 昆布 こしょう, 醤油, 食塩 ｸﾘｰﾑｺｰﾝ, 中華だし 冷し中華ｽｰﾌﾟ	823 28.8
28 火	ご飯 ささみフライ(ソース) マカロニスープ シーザーサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	○	精白米, 強化米, ﾎﾙﾄﾝ 米ぬか油, じゃがいも マカロニ, 米ぬかﾗﾀﾞﾞ油 ｼｰｰｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳 ささみフライ 鶏肉	にんじん, 玉葱, キャベツ マッシュルーム, きゅうり パセリ, 赤ピーマン, 黄ピーマン	中濃ソース こしょう, 食塩 コンソメ, 醤油	830 27.6
29 水	ご飯 たちの南蛮ソース 七彩汁 五目きんぴら	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 こんにゃく	牛乳 油揚げ, たら柚子竜田 さつま揚げ	ねぎ, にんじん, だいこん ごぼう, かんぴょう, しめじ かぼちゃ, たけのこ, れんこん	醤油, 穀物酢 煮干し かつお節 和風だし, みそ	805 29.9
30 木	ソフトフランスパン りんごジャム, タンドリーチキン パンプキンポタージュ ミモザサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	○	ソフトフランスパン りんごジャム 米ぬか油 ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳 タンドリーチキン 鶏肉, ﾏﾞﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 生クリーム	にんじん, 玉葱 かぼちゃ, キャベツ, きゅうり	鶏がらｽｰﾌﾟ コンソメ こしょう ﾎﾞﾞﾞﾞ	826 32.1

給食回数 19回

- ※ 献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。
- ※ お箸は、衛生的なものを毎日持ってきてください。
- ※ 今月17日は、「食育の日」です。
「郷土料理」(埼玉県) マーク →
- ※ 牛乳は、毎日出ます。

11月平均栄養摂取量

エネルギー	817kcal
タンパク質	31.7g
炭水化物	115.8g
脂質	23.3g(25.7%)
食塩相当量	4.0g

