



11月の給食献立予定表

嵐山町学校給食センター

日	曜日	献立名			【あかの食品】	【きいろの食品】	【みどりの食品】	栄養量	
		主食	のみもの	おかず	おにも、血や肉や骨のもとになる	おにも、熱や力のもとになる	おにも、体のちようしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	ナン	牛乳	ソイキーマカレー おんやさいサラダ(ホトドレッシング) みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ナン じゃがいも あぶら ごまドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン りんご キャベツ ブロッコリー みかん	小学校 610 中学校 759	24.8 30.8
2	水	ごはん	牛乳	とんじる アジのレモンに やさいのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ アジ しおこんぶ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく レモン こまつな キャベツ もやし	662 819	26.8 32.4
4	金	わかめごはん	牛乳	フォーガー やきぎょうざ(2コ) うましおサラダ(ホトドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく ぎょうざ	わかめごはん ビーフン あぶら さとう しおドレッシング	もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	597 753	18.8 22.8
7	月	ごはん こざかなふりかけ	牛乳	じゃがいものそぼろに やさいのさっぱりいため	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とりにく こざかなふりかけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ しょうが もやし キャベツ こまつな	629 770	23.3 27.6
8	火	くろパン	コーヒ ミルク	コンソメスープ とうにゅうクリームコロッケ(ソース) つぼみサラダ(ノンエッグマヨネーズあえ)	コーヒ ベーコン	くろパン あぶら とうにゅうコロッケ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー カリフラワー	683 857	18.3 22.4
9	水	ごはん	牛乳	はっほうさい さといもパオズ(小:2コ 中:3コ) あんりんフルーツポンチ	ぎゅうにゅう イカ ぶたにく えび うずらたまご さといもパオズ	ごはん あぶら さとう かたくりこ あんりんとうふ	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい ねぎ パインかん みかんかん	671 842	28.4 35.6
10	木	じごなうどん	牛乳	わふうじるうどん さいのうにまくん そくせきつけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ	じごなうどん さとう にくまん	しめじ えのきたけ ねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ きゅうり きゅうりづけ	650 787	24.6 28.7
11	金	ごはん	牛乳	こまつなのみそしる サケなおちカツ やさいのうまに	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけなおちカツ ぶたにく こうやどうふ	ごはん あぶら さつまいも さとう	もやし こまつな ねぎ たけのこ にんじん だいこん	618 779	22.4 27.9
15	火	こどもパンスライス	牛乳	ミネストローネ てづくりチーズメンチカツ(ソース) キャロットサラダ(ホトドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン だいず チーズインハンバーグ	こどもパン あぶら さとう こむぎこ パンこ ソイドレッシング	にんにく セロリ にんじん たまねぎ はくさい トマト もやし きゅうり コーン	691 842	23.8 27.9
16	水	ごはん(体験米)	牛乳	すいとん サバのいちやほし おひたし(しょうゆ) さいのうになっとう	ぎゅうにゅう とりにく サバのいちやほし なっとう	ごはん さといもいりすいとん あぶら	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ こんにやく こまつな ほうれんそう もやし	675 815	30.4 35.5
17	木	ホットちゅうかめん	牛乳	サンマーめん はるまき だいこんナムル(ホトドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ ナムルドレッシング	にんにく たまねぎ もやし にんじん こまつな だいこん ほししいたけ ほうれんそう きりぼしだいこん	642 803	21.7 26.6
18	金	日本全国味紀行 ごはん	牛乳	もずくスープ タコライス ゆでキャベツ シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	ごはん あぶら さとう パンこ シークワサーゼリー	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ ピーマン にんにく トマト キャベツ	629 796	21.9 28
21	月	すめし	牛乳	さつまじる らんまるのたまごやき かてめしのく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまごやき とりにく あぶらあげ	すめし さつまいも さとう あぶら	にんじん だいこん ねぎ ごぼう たけのこ こんにやく	657 771	24.5 27.9
22	火	コッペパンスライス	牛乳	やさいスープ フランクフルト ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン フランクフルト	コッペパン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし こまつな	612 772	23.7 29.3
24	木	じごなうどん	牛乳	にくじるうどん ししゃもフライ (幼:1コ 小中:2コ)(ソース) わふうサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ししゃもフライ わかめ	じごなうどん さとう あぶら わふうドレッシング	たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	700 849	29.3 34.2
25	金	むぎごはん	牛乳	こえどカレ グリーンサラダ(ホトドレッシング) ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん さつまいも あぶら フレンチドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう りんご ソニオン キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー	705 858	22.4 26.5
28	月	ごはん(体験米)	牛乳	はるさめスープ とりのからあげ(小:2コ 中:3コ) ちゅうかサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう とりにく とりのからあげ	ごはん はるさめ ごま あぶら あぶら ちゅうかドレッシング	ねぎ たけのこ にんじん もやし きゅうり コーン	668 851	20.5 25.8
29	火	きなこあげパン	牛乳	ふゆやさいのポトフ マカロニサラダ(ノンエッグマヨネーズあえ) りんご	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい かぶ キャベツ きゅうり コーン りんご	578 673	18.7 21.1
30	水	ごはん(体験米)	牛乳	きゃべつのみそしる ぶたにくのしょうがやき あおなごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ぶたにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあえのもと	にんじん キャベツ ねぎ しょうが たまねぎ ほうれんそう もやし こまつな	649 801	27.6 33.7

※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

実施回数 19回

平均栄養素量

今日の嵐山町産
農産物

はくさい こまつな だいこん じゃがいも ねぎ ほうれんそう キャベツ

小学校	650	24.0
中学校	830	30.0

摂取基準 (範囲)

649	23.8
800	28.7

※今月は、彩の国ふるさと学校給食月間です。太字は嵐山町・埼玉県にちなんだ献立です。詳しくは食育だよりに掲載しています！