



11月 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】 おもに、血や肉や骨 のもとになる	【きいろの食品】 おもに、熱や力の もとになる	【みどりの食品】 おもに、 体のちようしをととのえる	栄養量	
		主食	のみのもの	おかず				エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	ごはん	牛乳	やさいとたまごのスープ キムタクどんのぐ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく ちくわ	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ しょうが はくさいキムチ たくあん こんにやく	小学校 601 中学校 736	23.3 28.1
5	火	くろパン	牛乳	スパゲティナポリタン フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ハム	くろパン スパゲティ あぶら さとう カクテルゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン みかんシロップづけ パインシロップづけ	625 798	20.0 24.5
6	水	ちゃめし	牛乳	おでん キャベツのおかかいため	ぎゅうにゅう ちくわ イワシボール ウインナー こんぶ ぶたにく かつおぶし	ちゃめし じゃがいも あぶら	だいこん こんにやく にんじん キャベツ えのきたけ こまつな	615 758	24.5 29.7
7	木	ホットちゅうかめん	牛乳	みそラーメン はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート はるまき	ホットちゅうかめん あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし コーン ねぎ	637 798	22.8 28.1
8	金	むぎごはん	牛乳	こえどカレー わかめサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	むぎごはん さつまいも あぶら たまねぎドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう りんご こんにやく キャベツ コーン	661 816	19.7 23.6
11	月	ごはん	牛乳	マーボどうふ 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 だいずミート とうふ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ナムルドレッシング	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ だいこん ほうれんそう きりぼしだいこん	612 747	21.5 25.8
12	火	きなこあげパン	牛乳	ウインナーのケチャップに マカロニサラダ 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	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン りんご	587 687	18.6 21.0
13	水	ごはん (体験米)	牛乳	やさいのうまに しゃくしなぞろろ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こうやどうふ	ごはん さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	たけのこ にんじん だいこん ねぎ しゃくしなづけ	604 741	22.7 27.1
15	金	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる サバのいちやばし やさいのさっぱりいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ サバいちやばし ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな	612 748	25.8 30.6
18	月	すめし	牛乳	けんちんじる ゼリーフライ(ソース) かてめしのぐ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ	すめし さといも あぶら ゼリーフライ さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく たけのこ	633 774	18.5 21.7
19	火	世界味めぐり はちみつパン	牛乳	ゲヤーシュ ビッグミートボール(小:1コ 中:2コ) チャラマーデ(ホトドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく ビッグミートボール	はちみつパン じゃがいも さとう あぶら フレンチドレッシング	たまねぎ にんじん トマト パプリカ にんにく キャベツ きゅうり	587 781	22.9 29.9
20	水	ごはん (体験米)	牛乳	やさいのちゅうかに あげぎょうざ(小:2コ 中:3コ)	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ ぎょうざ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ	635 797	24.6 30.3
21	木	じごなうどん	牛乳	にくじろうどん みそポテト(小:2コ 中:3コ) おひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	じごなうどん みそポテト あぶら さとう	たまねぎ ねぎ しめじ こまつな はくさい にんじん もやし	665 844	23.5 28.9
22	金	ごはん	牛乳	はるさめスープ ブルコギ 【幼・小】はなみかん 【中学】みかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん はるさめ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	ねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが たまねぎ ピーマン なら みかん	634 791	24.9 30.4
25	月	ごはん (体験米)	牛乳	ぐだくさんみそしる ごもくきんぴら さいのくにくつぷなっとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく さつまあげ なっとう	ごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ ごぼう こんにやく ほししいたけ	609 730	23.3 26.4
26	火	しよくパン チョコクリーム	牛乳	コンソメスープ とりにくのトマトに	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく こなチーズ	しよくパン マーシャルビズ(チョコクリーム) あぶら さとう	にんじん たまねぎ はくさい コーン にんにく	581 747	25.1 31.2
27	水	ごはん	牛乳	とりじゃが やさしいため	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ こんにやく キャベツ もやし	604 741	22.8 27.1
28	木	ホットちゅうかめん	牛乳	もやしラーメン しゅうまい(小:2コ 中:3コ) はるさめサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと だいずミート しゅうまい	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ はるさめ ちゅうかドレッシング	にんじん たけのこ もやし ねぎ きゅうり はくさい	604 760	22.7 28.0
29	金	ごはん	ジョア プレーン	ハヤシシチュー ジャーマンポテト	ジョアプレーン ぶたにく ベーコン だっしふんにゅう	ごはん あぶら じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ	638 798	19.8 24.0
※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。								618 768	22.5 27.2



今月の嵐山町産
農産物



はくさい



だいこん



ねぎ



ほうれんそう

11月は彩の国ふるさと学校給食月間です！

埼玉県産の食材や郷土料理にちなんだメニューが、太字になっています。くわしくは、食育だよりを読んでください！！