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(こんだてめい) のみもの	主食 おかず(主菜・副菜)	食品名 エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体のちょうしをととのえるもとになる食品	栄養量 エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	牛乳	**東松山やきとりごはん(ごはん)** ABCスープ チーズはらじゅくドッグ(中) ヨーグルト(小)	ごはん じゃがいも ごま きびざとう ごまあぶら あぶら アルファベットマカロニ チーズはらじゅくドッグ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく みそ とりにく	にんにく りんご しょうが にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ ほうれんそう	小学校 635 中学校 843	26.3 31.8
4	水	牛乳	ごはん さけのにんにくバター しょうゆ とりにくとやさいのこうみいため **本庄つみっこ**	ごはん ごまあぶら あぶら じゃがいも きびざとう すいとん バター	ぎゅうにゅう みそ さけでんぷんつき とりにく ぶたにく	レモン キャベツ ねぎ にんにく チンゲンサイ しょうが ごぼう だいこん にんじん しめじ たまねぎ	618 767	23.9 29.2
5	木	牛乳	もやしラーメン(ホットちゅうかめん) かふうあえ(てづくりドレッシングあえ) あんまん	ホットちゅうかめん はるさめ あぶら あんまん ごまあぶら きびざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ハム	にんにく ｷｬﾍﾞﾂ ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん ｺｰﾝ たけのこ にら	589 769	25.3 31.1
6	金	牛乳	きりぼしだいこんのそぼろどん(ごはん) あさづけ **嵐山やさいのごじる**	ごはん あぶら きびざとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうにゅう とりにく みそ あぶらあげ	にんじん しょうが だいこん たまねぎ かぶ ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり えだまめ ごぼう はくさい ねぎ	615 760	24.9 30.1
9	月	牛乳	ごはん **秩父かてめしのぐ** **秩父みそポテト** (小1～3年1・小4～6年2・中3) やさいスープ	ごはん あぶら きびざとう みそポテト かたくりこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく やきちくわ あぶらあげ みそ	ごぼう キャベツ にんじん ほうれんそう ほししいたけ セロリ こんにゃく たまねぎ	610 759	19.0 22.9
10	火	牛乳	ツナサンド [こどもパンスライス [ツナサンドのぐ(卵黄型マヨネーズあえ) ポトフ Caウエハース(中)	こどもパンスライス マヨネーズ(卵黄型) じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナフレーク ぶたにく ウインナー Caウエハース	たまねぎ にんじん きゅうり かぶ キャベツ パセリ にんにく セロリ	654 872	28.7 36.2
11	水	牛乳	ごはん さばのみそだれやき ぶたにくとれんこんのあまからいため さわにわん	ごはん きびざとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう いとかまぼこ さば みそ ぶたにく	しょうが ごぼう えのき にんじん だいこん ねぎ れんこん ほうれんそう こんにゃく ほししいたけ	604 753	25.6 31.6
12	木	牛乳	いなかじるうどん(じごなうどん) じゃがいものきんぴらに ヨーグルト(中) りんご(小)	じごなうどん ごま あぶら きびざとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト あぶらあげ きざみこんぶ	にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう りんご ほししいたけ こんにゃく ねぎ さやいんげん	663 769	24.5 28.7
13	金	牛乳	てまきずし(すめし) てまきのり [いかスティック 2ほん [たまごスティック(小1・中3) [うめびしお とんじる	すめし あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ てまきのり みそ いかスティック たまごスティック ぶたにく	うめびしお こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ねぎ	646 790	26.3 32.2
16	月	牛乳	ごはん マーボーどうふ あげぎょうざ(小1～3年1・小4～6年2・中3) もやしのちゅうかサラダ (てづくりドレッシングあえ)	ごはん あぶら きびざとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ	しょうが ねぎ コーン にんにく にら にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし たけのこ きゅうり	664 843	25.6 31.6
17	火	牛乳	しょくパン(チョコクリーム) マカロニのクリームに イタリアンサラダ (てづくりドレッシングあえ)	しょくパン バター チョコクリーム こむぎこ あぶら オリーブオイル マカロニ きびざとう	ぎゅうにゅう シュレッドチーズ とりにく かくぎりチーズ スキムミルク なまクリーム	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり マッシュルーム あかピーマン パセリ	651 844	24.7 30.7
18	水	牛乳	ごはん キムタクごはんのぐ さいのくになっとう こもちししゃもフライ(中)〈クラスソース〉 さつまじる	ごはん あぶら さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こもちししゃもフライ みそ とうふ さいのくになっとう	ねぎ だいこん にんじん たまねぎ キムチ たくあん ごぼう	596 785	24.0 30.4
19	木	コーヒーミルク	みそラーメン(ホットちゅうかめん) ポテトもち ナムル(ドレッシングあえ)	ホットちゅうかめん あぶら きびざとう かたくりこ ごまあぶら ポテトもち かんこくナムルドレッシング	コーヒーミルク ぶたにく みそ	にんにく キャベツ ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん コーン にら たまねぎ こまつな	680 808	22.4 26.6
20	金	牛乳	ソイどん(ごはん) たまごスープ りんご(中)	ごはん ごま あぶら ごまあぶら きびざとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いとかまぼこ ぶたにく たまご だいず	にんじん ほうれんそう たまねぎ りんご こまつな ねぎ	627 796	26.5 32.5
24	火	牛乳	ごはん さんまのたつたあげ ちくぜんに とうふのすましじる	ごはん あぶら さといも きびざとう	ぎゅうにゅう とうふ さんまたつたあげ とりにく ちらしかまぼこ(もみじ・いちょう)	にんじん こんにゃく だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ れんこん さやいんげん たけのこ ほうれんそう	601 747	21.3 25.8
25	水	牛乳	コッペパンスライス(小) コッペがたロールパン(中) ソースやきそば はなやさいサラダ(てづくりドレッシングあえ) ポケモンチーズ(小) スライスチーズ(中)	コッペパンスライス コッペがたロールパン ちゅうかめん あぶら きびざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ポケモンチーズ スライスチーズ ハム	キャベツ たまねぎ もやし ブロッコリー にんじん カリフラワー	587 834	25.2 29.3
26	木	牛乳	ビビンバ(ごはん) [ビビンバのぐ(にく) [ビビンバのぐ(やさい)(ドレッシングあえ) ワンタンスープ アーモンドフィッシュ(中)	ごはん アーモンドフィッシュ ごまあぶら ワンタン きびざとう かたくりこ かんこくナムルドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく いりたまご みそ とりにく	にんにく こまつな セロリ しょうが キャベツ ねぎ もやし だいずもやし にら にんじん たまねぎ	609 777	25.0 32.2
27	金	牛乳	むぎごはん **てづくり川越こえどカレー** だいこんのアチャラづけ だいずのあまからあげ(中)	むぎごはん こむぎこ あぶら きびざとう さつまいも かたくりこ バター ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく シュレッドチーズ だいず	にんにく ほうれんそう しょうが たまねぎ セロリ りんご きゅうり にんじん だいこん	649 874	18.4 24.8
30	月	牛乳	ごはん すきやき **行田ゼリーフライ〈クラスソース〉** みかん	ごはん きびざとう あぶら ゼリーフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ やきどうふ	にんじん えのき たまねぎ しゅんぎく ねぎ みかん はくさい しらたき	683 829	23.7 28.6

↑すがたをかえる大豆week↓

今月の嵐山町産農産物

ブロッコリー　さつまいも　はくさい　ねぎ　ほうれんそう

【 実施回数 19回 】

※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

※箸は毎日持っていきましょう。

※給食の魚は骨取りではないので、気を付けて食べましょう。