11月　給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日!!

神埼市学校給食共同調理場
小学校

日 曜	献立名 主食	ぎゅうにゅう	おかず	赤の食品 おもに体をつくる食品		緑の食品 おもに体の調子を整える食品		黄色の食品 おもにエネルギーのもとになる食品		調味料 他	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
1 金	むぎごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい むぎ			603	23.0	18.5
			マーボーどうふ	ぶたひきにく だいずミート とうふ あかみそ むぎみそ		はねぎ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	塩 こしょう 鶏ガラスープ 酒 醤油 豆板醤			
			きくらげのちゅうかあえ			にんじん こまつな	キャベツ えだまめ きくらげ	さとう	ごま ごまあぶら	酢 醤油			
4 月	ふりかえきゅうじつ												
5 火	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい		コチュジャン ケチャップ	602	25.2	18.9
			ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく しょうが	かたくりこ はちみつ	あぶら ごま ごまあぶら	塩 こしょう 酒 醤油			
			ナムル			にんじん こまつな	もやし きゅうり きくらげ	さとう	ごまあぶら	醤油 酢			
			かんこくふうわかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ にんにく		ごまあぶら	中華スープの素 塩 酒 醤油			
6 水	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい			564	21.8	14.4
			さかなのソースに	あかうお				かたくりこ さとう	あぶら	酒 醤油 ソース			
			のりあえ		のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら	醤油 酢			
			うおそうめんじる	うおそうめん		はねぎ	たまねぎ しいたけ			煮干 削り節 醤油 酒 みりん 塩			
7 木	かしわごはん	○		とりにく だいずミート		にんじん	ごぼう しいたけ	せいはくまい きょうかまい むぎ	あぶら	醤油 酒 塩	544	21.9	15.8
					ぎゅうにゅう			さとう					
			ツナサラダ	ツナ			とうもろこし きゅうり キャベツ えだまめ		イタリアンドレッシング				
			ぶたじる	ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	はくさい	さつまいも こんにゃく	あぶら	煮干 削り節			
8 金	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい			625	22.3	20.3
			てりやきチキンパティ	てりやきチキンパティ									
			やさいのオーロラソースあえ			にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし ごぼう		マヨネーズ(たまごなし)	ケチャップ 塩			
			やさいスープ	ぶたにく		にんじん はねぎ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	醤油 塩 こしょう 鶏ガラスープ			
11 月	むぎごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい むぎ		こしょう 鶏ガラスープ デミグラスソース	595	22.1	14.6
			ポークシチュー	ぶたにく いんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	あぶら	ソース ハヤシルー 塩 ワイン ケチャップ			
			ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ		わふうドレッシング				
			パリッシュ		かたくちいわし								
12 火	うめひじきごはん	○		かつおぶし だいず	ひじき		うめびしお	せいはくまい きょうかまい むぎ	あぶら	醤油 みりん	581	22.3	18.4
	たろめん				ぎゅうにゅう			さとう					
				ぶたにく えび		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが	うどんめん	あぶら	鶏ガラスープ 塩 こしょう 酒 醤油			
			れんこんサラダ	ツナ			れんこん きゅうり とうもろこし えだまめ		マヨネーズ(たまごなし) ごま	醤油 酢			
13 水	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい			659	32.1	21.8
			なまあげのしせんふうに	なまあげ とりにく こおりどうふ こめみそ あかみそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ しょうが	こんにゃく さとう かたくりこ	ごまあぶら	酒 塩 みりん かき油 醤油 豆板醤			
			こんぶサラダ	ささみ	こんぶ	にんじん	もやし キャベツ		あおじそドレッシング				
14 木	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい			636	25.4	22.0
			とりにくのりんごソースかけ	とりにく			しょうが りんごピューレ レモンじる	さとう		塩 こしょう 醤油 酒			
			マヨネーズサラダ			にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり レモンじる		マヨネーズ(たまごなし)	塩 こしょう			
			コーンスープ	ウインナー とうにゅう いんげんまめ		にんじん	とうもろこし たまねぎ えのき		あぶら	塩 鶏ガラスープ コンソメ ワイン こしょう			
15 金	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい			607	22.6	20.2
かんざきしょくのひ			ししゃもフライ	ししゃもフライ					あぶら				
			ごまあえ			こまつな にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま	醤油			
			とうにゅうみそしる	あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ	わかめ	はねぎ	たまねぎ			煮干 削り節			
18 月	キムタクごはん	ほんとのコラボきゅうしょく ○		ぶたひきにく			たくあん キムチ	せいはくまい きょうかまい むぎ	あぶら ごま ごまあぶら	醤油	532	20.9	18.6
					ぎゅうにゅう								
			おかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ もやし			醤油			
かむかむのひ			おだんごスープ	にくだんご		にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも	あぶら	醤油 塩 こしょう 鶏ガラスープ			
19 火	ごはん	ほんとのコラボきゅうしょく ○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい			577	24.9	18.8
			さばのしおやき	さば						塩 酒			
			ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	ごまあぶら	醤油 酒			
			かきたまじる	たまご とうふ		はねぎ	きくらげ たまねぎ	かたくりこ		醤油 酒 塩 煮干 削り節			
20 水	ポークカレー (むぎごはん)	ほんとのコラボきゅうしょく ○						せいはくまい きょうかまい むぎ			619	20.3	20.0
				ぶたにく いんげんまめ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	あぶら	塩 こしょう 醤油 ケチャップ			
					ぎゅうにゅう		りんごピューレ			カレールー ソース			
			きりぼしだいこんのあえもの			にんじん ほうれんそう	ごぼう きりぼしだいこん キャベツ		わふうドレッシング				
21 木	ごはん	ほんとのコラボきゅうしょく ○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい			572	25.2	15.2
			おでんふうにもの	とりにく ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん	こんにゃく さといも		醤油 酒 みりん 塩			
				さつまあげ なまあげ						鰹だしの素			
			わかめとツナのサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ もやし とうもろこし			青じそドレッシング			
22 金	コッペパン スパゲティミートソース	ほんとのコラボきゅうしょく ○			ぎゅうにゅう			コッペパン			562	22.9	17.7
				ぶたひきにく		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	オリーブオイル	ワイン ケチャップ ソース			
				だいずミート		トマトピューレ				塩 こしょう			
			やさいサラダ			にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ えだまめ		イタリアンドレッシング				
25 月	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい			629	26.7	20.2
			タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト	トマトピューレ	たまねぎ にんにく しょうが		あぶら	塩 ケチャップ カレー粉			
			ビーンズサラダ	ツナ いんげんまめ だいず		にんじん	きゅうり えだまめ		マヨネーズ(たまごなし)	酢 塩 こしょう			
			トマトスープ			にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	あぶら	塩 こしょう ソース ワイン コンソメ ケチャップ 鶏ガラスープ			
26 火	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい			526	20.0	12.6
			ぶたにくととうふのにもの	ぶたにく とうふ		にんじん	えのき しめじ はくさい ねぎ だいこん	こんにゃく さとう	あぶら	醤油 酒			
			からしあえ			ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり	さとう		醤油 酢 練りからし			
27 水	そぼろごはん	○		だいずミート とりひきにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが えだまめ	せいはくまい きょうかまい むぎ さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	530	19.8	16.7
			しおこんぶサラダ	かつおぶし	しおこんぶ	ほうれんそう	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	塩 こしょう 酢			
			げんちんじる	ぶたにく とうふ		にんじん はねぎ	だいこん	さといも		塩 醤油 酒 みりん 煮干 削り節			
28 木	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい			670	28.2	23.0
			すぶた	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ えだまめ しいたけ	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	醤油 酒 酢 塩			
			ちゅうかふうたまごスープ	たまご とうふ		はねぎ	たまねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	鶏ガラスープ 塩 こしょう 酒 醤油			
29 金	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい			529	20.7	14.2
			いわしのかんろに	いわしかんろに									
			やさいいため			こまつな にんじん	キャベツ もやし		あぶら	塩 こしょう 醤油 酒			
			すましじる	とうふ		はねぎ	たまねぎ えのき だいこん			塩 醤油 酒 みりん 削り節 煮干			
									今月の平均(小学3･4年生)		588	23.4	18.1

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。