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	たんぱく質 g	ししつ g
2 月	キムタクごはん	○	ぶたにく			たくあん キムチ		せいはくまい きょうかまい むぎ	あぶら ごまあぶら	醤油	585	19.9	20.9
			さつまいもとくりのタルト		ぎゅうにゅう			さつまいもとくりのタルト					
			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			
			はくさいスープ	ベーコン			はくさい えのき たまねぎ		あぶら	塩 醤油 ガラスープ 酒 こしょう			
3 火	ぶんかのひ												
4 水	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい			551	18.4	16.3
			しろみざかなフライ	しろみざかなフライ					あぶら				
			やさいいため			にんじん	とうもろこし キャベツ もやし		あぶら	酒 醤油 塩 こしょう			
			うおそうめんじる	うおそうめん	わかめ	はねぎ にんじん	たまねぎ			塩 醤油 酒 みりん 鰹昆布だし			
5 木	ミルクパン	○			ぎゅうにゅう			ミルクパン			592	29.2	21.9
			タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト	トマト	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			
			しおこんぶサラダ		しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	塩 酢			
			トマトスープ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	マカロニ じゃがいも	オリーブオイル	ケチャップ ガラスープ 塩 こしょう ソース ワイン			
6 金	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい			630	27.0	21.2
			なまあげのにもの	とりにく なまあげ こおりどうふ		にんじん	たまねぎ だいこん	こんにゃく さとう	あぶら	醤油 酒 みりん			
			ごぼうサラダ	ささみ		にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ		わふうドレッシング	醤油			
9 月	ごはん	○	ほんとのコラボきゅうしょく①		ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい			622	20.9	22.8
			オムレツ	オムレツ									
			ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ(たまごなし)	酢			
			コンソメスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ		あぶら	ガラスープ ワイン 塩 こしょう 醤油 コンソメ			
10 火	ポークカレー（むぎごはん）	○	ほんとのコラボきゅうしょく②		ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい むぎ			583	19.9	16.2
				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 りんごピューレ	じゃがいも	あぶら	塩 こしょう ケチャップ 醤油 カレールー ソース			
			コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ			クリーミーフレンチドレッシング			
11 水	ごはん	○	ほんとのコラボきゅうしょく③		ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい			534	22.2	14.0
			いわしのうめに	いわしのうめに									
			やさいのゆかりあえ	ささみ		こまつな にんじん しそ	キャベツ もやし			醤油			
			すましじる	とうふ	わかめ	はねぎ にんじん	たまねぎ			塩 鰹昆布だし 醤油 酒 みりん			
12 木	ごはん	○	ほんとのコラボきゅうしょく④		ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい		ワイン 辛子 醤油	582	21.8	17.3
			ハンバーグ	ハンバーグ		トマト		さとう		ケチャップ コンソメ 塩			
			かいそうサラダ	ツナ	かいそうミックス		きゅうり とうもろこし キャベツ		わふうドレッシング	醤油			
			みそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ えのき			煮干 削り節			
13 金	ごはん	○	ほんとのコラボきゅうしょく⑤		ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい			704	26.9	23.4
			そうめんチキンカツ	とりにく				こおりどうふ パンこ そうめん さとう かたくりこ	あぶら	塩 こしょう ケチャップ ソース 酒			
			みそドレサラダ	ツナ みそ		にんじん こまつな	きゅうり キャベツ	さとう	オリーブオイル	酢 醤油			
			コーンスープ	とうにゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし たまねぎ えのき	じゃがいも	あぶら	塩 こしょう コンソメ シチュールー			
16 月	こおりどうふのどんぶり（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			629	26.6	19.0
				ぶたにく こおりどうふ		にんじん	えだまめ とうもろこし	さとう	あぶら	塩 醤油 酒 みりん			
			ごまずあえ				キャベツ もやし きゅうり	さとう	ごま	醤油 酢			
			なまあげのみそしる	なまあげ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう えのき			削り節 煮干			
17 火	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			575	23.0	18.2
			ブルコギ	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ えのき にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	醤油 酒			
			ナムル			こまつな にんじん	きゅうり きくらげ えだまめ	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	はねぎ	たまねぎ にんにく		ごまあぶら	ガラスープ 塩 酒 醤油			
18 水	むぎごはん かむかむのひ	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい むぎ			662	25.9	24.0
			おでんふうにもの	とりにく ちくわ なまあげ さつまあげ	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 鰹昆布だし			
			れんこんサラダ	ハム		にんじん	れんこん きゅうり キャベツ えだまめ		ごま マヨネーズ(たまごなし)				
19 木	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい			630	25.1	22.3
			さかなのソースに	さば				かたくりこ さとう	あぶら	酒 醤油 ソース			
			のりあえ		のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら	醤油 酢			
			かきたまじる	たまご とうふ		にんじん はねぎ	きくらげ たまねぎ	かたくりこ		醤油 酒 塩 みりん 鰹昆布だし			
20 金	ごはん かんざきしょくのひ	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい			575	25.1	15.6
			とりにくのガーリックやき	とりにく			にんにく			醤油 塩 こしょう 酒			
			やさいのオーロラソースあえ			ほうれんそう にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり		マヨネーズ(たまごなし)	ケチャップ			
			パスタスープ	ベーコン だいず		にんじん	たまねぎ えのき	マカロニ じゃがいも	あぶら	コンソメ 醤油 塩 こしょう			
23 月	きんろうかんしゃのひ												
24 火	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい			605	21.0	19.8
			とんかつ	とんかつ				さとう かたくりこ	あぶら	ソース ケチャップ 酒			
			きんぴらごぼう	ぶたにく		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 ごま	醤油 酒			
			ふのすましじる		わかめ	にんじん こまつな	えのき たまねぎ	ふ		塩 醤油 酒 みりん 鰹昆布だし			
25 水	ちゅうかごはん	○		ぶたにく だいずミート		にんじん	にんにく しょうが えだまめ	せいはくまい きょうかまい むぎ	ごまあぶら	醤油 塩 酒	590	19.9	17.7
					ぎゅうにゅう			さとう					
			はくさいとにくだんごのスープ	にくだんご		にんじん こまつな	はくさい きくらげ			塩 醤油 ガラスープ 酒 こしょう			
			あんにんどうふ				もも みかん パイナップル	とうにゅうデザート					
26 木	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい			537	21.9	12.9
			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			
			わかめのあえもの	ささみ	わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり			青じそドレッシング			
27 金	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい			630	23.8	20.6
			さかなのカレーあげ	ホキ				かたくりこ		塩 酒 カレー粉			
			やさいサラダ			にんじん こまつな	きゅうり キャベツ		わふうドレッシング				
			チャウダー	ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも	あぶら	塩 こしょう ガラスープ ワイン			
30 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			595	21.9	18.1
			マーボーどうふ	ぶたひきにく だいずミート とうふ みそ		にんじん はねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	塩 こしょう ガラスープ 酒 醤油 豆板醤			
			ちゅうかサラダ			にんじん	だいこん きゅうり きくらげ	さとう	ごまあぶら ごま	酢 醤油 辛子			
										今月の平均	601	23.2	19.1

※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。