



# 令和4年11月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂	
1	火	ご飯	○	にらまん チンジャオロースー 肉団子スープ ヨーグルト	にらまん 豚肉 肉団子	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン 人参 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 白菜 長葱	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	825 34.6 21.7 3.3
2	水	ピラフ	ジョア プレーン	チーズオムレツ 人参サラダ さつま芋の米粉シチュー	卵 ツナ 鶏肉	ジョア チーズ 牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	きゅうり セロリ 玉葱 にんにく	米 砂糖 さつま芋 米粉	油 バター	832 28.7 23.0 4.2
3	木	文化の日				🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
4	金	ご飯 (ふりかけ)	○	ごぼうのかき揚げ(天つゆ) えのきだけの酢の物 秋のすまし汁	かにかま 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう 玉葱 きゅうり えのき 大根 干し椎茸 しめじ なめこ 長葱	米 砂糖 小麦粉 里芋	油	798 25.7 24.5 3.2
7	月	ご飯	○	いか胡麻フライ(ソース) もやしのピリ辛炒め 中華白玉スープ	いか 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 にら 小松菜	たけのこ 玉葱 もやし 長葱	米 春雨 砂糖 白玉 でんぷん	ごま ごま油	820 30.9 23.4 3.4
8	火	麦ご飯	○	チーズ蒲鉾 寒天サラダ 大根のオイスターソース煮 かむカムこんにゃく(ほたて味)	チーズ蒲鉾 鶏肉 生揚げ	牛乳 寒天 わかめ	人参 ブロッコリー チンゲン菜	きゅうり コーン にんにく 生姜 大根 干し椎茸 こんにゃく	米 麦 砂糖	油	804 32.8 23.1 3.5
9	水	丸パン (苺ジャム)	○	ブロッコリーと南瓜のグラタン アスパラサラダ 鶏肉と野菜のカレースープ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 南瓜 人参 アスパラガス	キャベツ コーン カリフラワー にんにく 玉葱	パン 苺ジャム じゃが芋	油	767 29.3 30.9 3.8
10	木	ご飯	○	あじパン粉焼き カル鉄サラダ 豚汁	あじ ハム 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 チーズ ひじき	人参	きゅうり ごぼう 大根 こんにゃく 長葱	米 パン粉 里芋	油	804 36.2 23.9 3.0
11	金	きのこ スパゲティ	○	鰯ハンバーグフライ(ソース) 花野菜サラダ(ドレッシング) お米のタルト	ベーコン 鰯ハンバーグ	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 玉葱 エリンギ えのき 干し椎茸 しめじ カリフラワー コーン	スパゲティ タルト	オリーブ油	812 29.4 40.2 2.9
14	月	ご飯	○	鶏のもみじ揚げ 2個 ごぼうサラダ なめこ汁	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 紅生姜 ごぼう コーン きゅうり 大根 なめこ 長葱	米 小麦粉	油 ごま	811 34.0 24.0 3.5
15	火	パセリライス	○	福神漬け きのこカレー ヨーグルトサラダ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	パセリ 人参	福神漬け にんにく 生姜 玉葱 しめじ えのき マッシュルーム パイン缶 みかん缶 りんご缶 ナタデココ アロエ	米 じゃが芋	油	842 25.9 20.6 3.4
16	水	ご飯	○	さばの中華ソース 切干大根サラダ にら玉スープ ーロピーチゼリー 2個	さば 味噌 蒲鉾 鶏肉 卵	牛乳	人参 にら	切干大根 きゅうり 玉葱 コーン	米 砂糖 でんぷん ゼリー	ごま油 油 ごま	825 34.4 23.3 3.3
17	木	ご飯	○	豚の香味焼き 磯香和え 酒々井味噌のけんちん汁	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	人参 ほうれん草 江戸菜	長葱 にんにく 生姜 えのき キャベツ 大根 ごぼう	米 砂糖 里芋	ごま	798 39.4 21.8 3.4
18	金	ご飯	○	鮭の幽庵焼き 蓮根の金平 みぞれ汁	鮭 豚肉 さつま揚げ 生揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	ゆず 蓮根 しめじ こんにゃく 白菜 長葱 大根	米 砂糖 さつま芋 でんぷん	ごま ごま油	816 36.9 20.9 3.5
21	月	ご飯	○	鶏肉のバーベキューソース 1個 ごまだれサラダ(ドレッシング) 冬瓜の味噌汁 芋けんぴと小魚	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌 片口鰯	牛乳 わかめ	人参	長葱 にんにく 生姜 りんご レモン もやし きゅうり 冬瓜	米 砂糖 さつま芋	油	857 37.6 24.5 3.2
22	火	ご飯 (韓国海苔)	○	手巻寿司用厚焼玉子 2本 豚肉と野菜の韓国風炒め キムチのトックスープ	卵 豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 海苔	人参 江戸菜	にんにく もやし 大根 キャベツ キムチ 長葱	米 砂糖 でんぷん トック	油 ごま ごま油	826 33.9 24.9 3.4
23	水	勤労感謝の日				🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
24	木	ご飯	○	さばの味噌煮 ほうれん草の和風サラダ かぶのとろみ汁 ラ・フランスゼリー	さば 味噌 生揚げ	牛乳 海苔	人参 ほうれん草 江戸菜	えのき しめじ かぶ 生姜	米 砂糖 でんぷん ゼリー	油	838 29.1 27.2 2.5
25	金	ココア 揚げパン	○	温野菜サラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト グリーンピース	カリフラワー コーン にんにく 生姜 玉葱	パン 砂糖 じゃが芋	油	806 29.3 29.9 3.0
28	月	ご飯	○	ハンバーグ おろしソース 大豆の磯煮 酒々井味噌のさつま汁	ハンバーグ 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 長葱	米 砂糖 でんぷん さつま芋	油	881 38.1 27.3 4.1
29	火	中華麺	○	鉄鍋餃子 棒棒鶏サラダ ピリ辛味噌ラーメンスープ はちみつレモンゼリー	豚肉 味噌 餃子 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく 生姜 キャベツ コーン 長葱 こんにゃく きゅうり もやし	中華麺 ゼリー	油 ごま油	844 33.6 21.2 4.7
30	水	麦ご飯	○	コーンシューマイ 2個 海藻サラダ(ドレッシング) 麻婆豆腐	シューマイ 豚肉 味噌 豆腐 大豆	牛乳 海藻	人参 にら	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 長葱	米 麦 でんぷん	油 ごま油	849 33.6 25.1 3.5

★11月分給食費の口座振替日は、10月31日(月)になります。  
もし、残高不足等の理由により、引き落としができなかった場合は、12月分と同じ日(11月30日)に再振替をします。  
残高の確認をお願いいたします。  
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

**今月の酒々井産**

味 噌  
・17日:けんちん汁  
・28日:さつま汁

🍷 コシヒカリ  
1等米

🍷 さつま芋

🍷 大根

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		月平均
エネルギー	: 830kcal	822
たんぱく質	: 27.0~41.5g	32.6
脂質	: 18.4~27.7g	25.0
食塩相当量	: 2.5g未満	3.4

