



令和4年11月よていこんだてひょう



[小学校]

★は、1かい はいぜんしつまでとりにいきましょう。

酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	
					あか		みどり		き		
					血・肉・骨になるもの	からだの調子を整える	熱や力になるもの	たんぱく質	無機質		ビタミン
1	火	ごはん	○	にらまん チンジャオロースー にくだんごスープ ヨーグルト	にらまん ぶたにく にくだんご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ピーマン あかピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが たけのこ はくさい ほししいたけ ながねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	648 28.0 18.2 2.6
2	水	ピラフ	○	チーズオムレツ にんじんサラダ さつまいものこめシチュー	たまご ツナ とり	ショア チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	きゅうり セロリ たまねぎ にんにく	こめ さとう さつまいも こめ	あぶら バター	650 23.4 18.6 3.3
3	木	文化の日				🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
4	金	ごはん (ふりかけ)	○	ごぼうのかきあげ(てんつゆ) えのきだけのすのもの あきのすましじる	かにかま とり とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ きゅうり えのき だいこん ほししいたけ しめじ なめこ ながねぎ	こめ さとう こむぎ さといも	あぶら	630 21.3 20.8 2.8
7	月	ごはん	○	いかごまフライ(ソース) もやしのピリからいため ちゅうかしらたまスープ	いか ぶたにく とり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いら こまつな	たけのこ たまねぎ もやし ながねぎ	こめ さとう はるさめ しらたま でんぷん	ごま ごまあぶら	652 25.4 20.0 2.8
8	火	むぎごはん	○	チーズかまぼこ かんでんサラダ だいこんのオイスターソースに かむカムこんにゃく(ほたてあじ)	チーズかまぼこ とり なまあげ	ぎゅうにゅう かんでん わかめ	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	きゅうり コーン にんにく しょうが だいこん ほししいたけ こんにゃく	こめ むぎ さとう	あぶら	639 27.4 20.0 3.0
9	水	まるパン (いちごジャム)	○	ブロッコリーとかぼちゃのグラタン アスパラサラダ とりとくどやさいのカレースープ	ベーコン とり	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー かぼちゃ にんじん アスパラガス	キャベツ コーン カリフラワー にんにく たまねぎ	パン いちごジャム じゃがいも	あぶら	608 24.0 25.3 3.0
10	木	ごはん	○	あじパンこやき カルてつサラダ とんじる	あじ ハム ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん	きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	こめ パン さといも	あぶら	641 30.0 20.8 2.4
11	金	きのこ スパゲティ	○	いわしハンバーグフライ(ソース) はなやさいサラダ(ドレッシング) おこめのタルト	ベーコン いわしハバ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ えのき ほししいたけ しめじ カリフラワー コーン	スパゲティ タルト	オリーブオイル あぶら	674 24.1 31.7 2.4
14	月	ごはん	○	とりのもみじあげ 1こ ごぼうサラダ なめこじる	とり とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく べにしょうが ごぼう コーン きゅうり なめこ だいこん ながねぎ	こめ こむぎ さといも	あぶら ごま	623 26.3 19.3 2.7
15	火	パセリライス	○	ふくじんづけ きのこカレー ヨーグルトサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パセリ にんじん	ふくじんづけ にんにく しめじ しょうがたまねぎ えのき マッシュルーム パインかん みかんかん りんごかん ナタデココ アロエ	こめ じゃがいも	あぶら	671 21.6 18.1 2.8
16	水	ごはん	○	さばのちゅうかソース きりほしだいこんサラダ にらたまスープ ひとくちピーチゼリー 1こ	さば かまぼこ とり たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いら	きりほしだいこん きゅうり たまねぎ コーン	こめ さとう でんぷん ゼリー	ごまあぶら あぶら ごま	642 28.1 19.9 2.7
17	木	ごはん	○	ぶたのこうみやき いそかあえ しすいみそのけんちんじる	ぶたにく とり とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう えどな	ながねぎ にんにく しょうが えのき キャベツ だいこん ごぼう	こめ さとう さといも	ごま	625 31.3 18.7 2.8
18	金	ごはん	○	さけのゆうあんやき れんこんのきんぴら みぞれじる	さけ ぶたにく さつまあげ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ゆず れんこん しめじ こんにゃく はくさい ながねぎ だいこん	こめ さとう さつまいも でんぷん	ごま ごまあぶら	649 30.5 18.1 2.9
21	月	ごはん	○	とりにくのパーベキューソース 1こ ごまだれサラダ(ドレッシング) とうがんとみそじる いもけんぴとこさかな	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ かたくちいわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ながねぎ にんにく しょうが りんご レモン もやし きゅうり とうがん	こめ さとう さつまいも	あぶら	697 316.0 22.1 2.7
22	火	ごはん (かんこくのり)	○	てまきすししょうあつやきたまご 1ぼん ぶたにくとやさいのかんこくふういため キムチのトックスープ	たまご ぶたにく とり みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん えどな	にんにく もやし だいこん キャベツ キムチ ながねぎ	こめ さとう でんぷん トック	あぶら ごま ごまあぶら	632 26.4 20.0 2.7
23	水	勤労感謝の日				🌳🌳🌳🌳🌳🌳🌳🌳🌳🌳🌳🌳🌳🌳🌳🌳					
24	木	ごはん	○	さばのみそに ほうれんそうのわふうサラダ かぶのとろみじる ラ・フランスゼリー	さば みそ なまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう えどな	えのき しめじ かぶ しょうが	こめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら	676 24.2 23.5 2.1
25	金	ココア あげパン	○	おんやさいサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト グリーンピース	カリフラワー コーン にんにく しょうが たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら	653 23.5 24.4 2.5
28	月	ごはん	○	ハンバーグ おろしソース だいすのいそに しすいみそのさつまじる	ハンバーグ とりにく だいす あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ	こめ さとう でんぷん さつまいも	あぶら	682 30.0 22.0 3.4
29	火	ちゅうかめん	○	てつなべぎょうざ パンパンジーサラダ ピリからみそラーメンスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく みそ ぎょうざ とり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いら	にんにく しょうが キャベツ コーン ながねぎ こんにゃく きゅうり もやし	ちゅうかめん ゼリー	あぶら ごまあぶら	692 26.9 17.9 3.7
30	水	むぎごはん	○	コーンシューマイ 2こ かいそうサラダ(ドレッシング) マーボーとうふ	シューマイ ぶたにく みそ とうふ だいす	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん いら	キャベツ きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ ながねぎ	こめ むぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら	662 26.5 21.0 2.8

★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:さつまい

コシヒカリ
1等米

さつまい芋

大根

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)		月平均
エネルギー	: 650kcal	652
たんぱく質	: 21.1~32.5g	26.5
脂質	: 14.4~21.7g	21.0
食塩相当量	: 2.0g未満	2.8

