



令和5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	曜日	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	おかず	おもなざいりょうとほたらき					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		炭水化物	脂質						
1	水	ごはん	○	にらまん ぶたどんのく チンゲンサイスープ	ぶたにく にらまん とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ しらたき だけのこ きくらげ	こめ さとう でんぷん		645 30.1 20.3 2.7
2	木	ごはん	○	ひきにくとやさいのカレー ★ かいそうサラダ れいとうムース	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ セロリ コーン キャベツ きゅうり	こめ ムース	あぶら	652 19.8 19.7 3.4
3	金	文化の日				🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
6	月	ひじきごはん	○	にくだんご 2こ ★ ほうれんそうのごますあえ とんじる	にくだんご ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし きりほしだいこん ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	こめ さとう さといも	こま	621 25.0 18.1 3.0
7	火	よこわり まるパン	○	ハンバーグマトソース ★にんじんサラダ わかめスープ スライスチーズ	ハンバーグ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり セロリ えのき コーン	パン さとう	あぶら こま	681 28.9 31.1 4.2
8	水	ごはん	○	さくらますのタルタルフライ ★ おひたし とうふのみそしる シークワサーゼリー	さくらます かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん えどな	もやし キャベツ ながねぎ	こめ ゼリー	あぶら	633 24.7 20.8 2.5
9	木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ★ ほうれんそうわふうサラダ しずいみそのけんちんじる りんごゼリー	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	しょうが えのき だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく	こめ さとう さといも ゼリー	あぶら	668 29.4 21.1 2.9
10	金	むぎごはん	○	コーンシューマイ 2こ ★ かんてんサラダ (ドレッシング) マーボーとうふ	シューマイ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん ブロッコリー にら	コーン 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 こまあぶら	723 28.1 24.2 2.9
13	月	ごはん	○	さばひしおやき ★ カルてつサラダ かきたまじる かじゅうグミぶどう	ハム とうふ なたまこ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ わかめ	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ ほししいたけ	こめ でんぷん グミ	あぶら	647 28.1 20.9 3.0
14	火	ごはん	○	とりにくのごまみそやき きりほしだいこんのもの みぞれじる	とりにく みそ あぶらあげ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが はくさい きりほしだいこん しめじ ほししいたけ ながねぎ だいこん	こめ さとう さつまいも でんぷん	こま あぶら	623 26.3 19.3 2.7
15	水	ごはん	○	★はなやさいサラダ (ドレッシング) ハヤシソース はちみつレモンゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー コーン にんにく たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	739 21.6 21.9 1.1
16	木	ちゅうかめん	○	あげぎょうざ 2こ ★ ナムル ピリからみそラーメンスープ ひとくちイチゴぎゅうにゅうプリン 1こ	ぶたにく みそ ぎょうざ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にら ほうれんそう	にんにく しょうが キャベツ コーン ながねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん プリン	あぶら こまあぶら	698 28.2 25.6 3.7
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸											
17	金	ごはん (あじつけ のり)	○	あじチーズパンこやき ★ さつまいもサラダ ワンタンスープ	あじ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ のり	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	えだまめ ながねぎ ほししいたけ	こめ パンこ さつまいも ワンタン	マヨネーズ こまあぶら	640 26.3 19.9 2.2
20	月	ごはん	○	キャベツメンチカツ (ソース) ★いかサラダ とうにゅうみそしる	メンチカツ いか なまあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん えどな	キャベツ だいこん ながねぎ	こめ さとう	あぶら こま	678 26.2 24.6 2.7
21	火	ごはん	○	とりのマーメイドやき ★ えだまめサラダ しずいみそのさつまいも カルてつヨーグルト	とりにく ハム ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが えだまめ たまねぎ ながねぎ	こめ マーメイド さとう さつまいも	あぶら	689 36.1 17.6 3.3
22	水	コッペパン (ブルーベリー ジャム)	○	とうふグラタン ★ごぼうサラダ チリコンカンスープ みかん	とうふ たら ぶたにく だいたず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ ごぼう コーン きゅうり マッシュルーム みかん	コッペパン ジャム こむぎこ じゃがいも	あぶら こま	670 26.4 24.5 2.8
23	木	きんぎょのひ 勤労感謝の日				🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰					
24	金	むぎごはん	○	さばゆずみそに ★ こまつなとちくわのおひたし とうふとなめこのみそしる りんご	さば ちくわ なめこ かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	ゆず だいこん なめこ ながねぎ りんご	こめ むぎ	こま	666 26.1 20.7 3.0
27	月	わかめごはん	○	あつやきたまご ごもくきんぴら つみれじる	たまご ぶたにく きつたまあげ つみれ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん えどな	ごぼう こんにやく だいこん しめじ ながねぎ ほししいたけ	こめ さとう	こまあぶら こま	671 30.1 18.7 3.8
28	火	ごはん	○	てつなべぎょうざ ピビンパのく はるさめスープ チーズデザート	ぎょうざ ぶたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん えどな こまつな	にんにく しょうが きりほしだいこん ながねぎ ほししいたけ	こめ さとう はるさめ チーズデザート	こま あぶら こまあぶら	685 23.4 22.7 2.9
29	水	ごはん	○	さばカレーやき くきわかめのいために かぶのとりみじる	さば ぶたにく あぶらあげ なまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん えどな	だけのこ こんにやく しめじ かぶ しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら こま	644 25.5 24.4 3.0
30	木	ゆでうどん	○	さといもコロッケ (ソース) ★ こまつなのマヨあえ けんちんうどんしる おこめのタルト	とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん えどな こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ しょうが コーン ほししいたけ	うどん さといも パンこ タルト	こまあぶら あぶら マヨネーズ	649 23.1 29.9 3.6

★11月分給食費の口座振替日は、10月31日(火)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

🍷 コシヒカリ 1等米

🍷 味噌

🍷 9日:けんちん汁

🍷 21日:さつまい

🍷 さつまい

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)		月平均
エネルギー	: 650kcal	666
たんぱく質	: 21.1~32.5g	26.8
脂質	: 14.4~21.7g	22.4
食塩相当量	: 2.0g未満	2.9

