



令和6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	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	金	ご飯	○	鶏肉のごま味噌焼き ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌の呉汁 ラフランスゼリー	鶏肉 大豆 味噌 豆乳 ハム	牛乳 のり	ほうれん草 人参	生姜 キャベツ もやし えのき ごぼう 大根 長葱	米 砂糖 里芋 ゼリー	ごま 油	804 36.8 19.2 3.4
4	月	振替休日									
5	火	ご飯	○	鯖味噌煮 キャベツの梅和え かぶのトロみ汁 ウエハース	鯖 味噌 かつお節 生揚げ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 梅 しめじ かぶ 生姜	米 砂糖 でんぷん ウエハース	ごま	813 29.2 25.8 3.2
6	水	ご飯	○	根菜カレー のりマヨサラダ カル鉄ヨーグルト	蒲鉾 豚肉	牛乳 のり ヨーグルト	人参 ほうれん草	キャベツ にんにく 生姜 ごぼう 長葱	米 さつま芋	ごま マヨネーズ 油	847 26.1 24.3 3.1
7	木	ご飯	○	かに玉 甘酢あんかけ 豚肉と野菜の韓国風炒め ワントンスープ	かに玉 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 江戸菜 チンゲン菜	にんにく もやし 干し椎茸 長葱	米 砂糖 でんぷん ワントン	ごま油 油 ごま	821 33.1 24.4 3.5
8	金	きなこ揚げパン	○	温野菜サラダ(ドレッシング) トマトと卵のスープ ヨーグルトレーズン	きなこ ベーコン 卵	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ トマト アスパラガス	カリフラワー コーン 玉葱 レーズン	パン 砂糖 じゃが芋	油 オーリーブオイル	792 24.0 34.8 2.0
11	月	ご飯	○	鰯の梅煮 大豆の磯煮 みぞれ汁	鰯 豚肉 鶏肉 生揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	しめじ 白菜 長葱 大根	米 砂糖 さつま芋 でんぷん	油	851 38.3 25.8 3.3
12	火	中華麺	○ <small>マルメープ ココア</small>	筍シューマイ 2個 ナムル ピリ辛味噌ラーメンスープ	豚肉 味噌 シューマイ	牛乳 わかめ	人参 にら ほうれん草	にんにく 生姜 キャベツ コーン 長葱 筍 もやし きゅうり	中華麺	油 ごま油	736 33.0 21.3 4.9
13	水	ご飯	○	ハンバーグ トマトソース ビーンズカルサラダ ABCスープ	ハンバーグ 青えんどう豆 赤えんどう豆 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム コーン	米 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ	886 31.5 32.1 3.9
14	木	ご飯	○	いか磯香天ぷら(天つゆ) ボン酢和え 芋煮汁	いか 生揚げ 竹輪 かつお節 豚肉	牛乳	人参	白菜 きゅうり 生姜 大根 長葱 こんにゃく	米 小麦粉 砂糖 里芋	油	840 34.4 27.1 3.1
15	金	鮭菜飯	○	松風焼き 蓮根のきんぴら けんちん汁 青のり小魚	鮭 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 青のり 小魚	人参 さやいんげん 小松菜	蓮根 こんにゃく 大根 干し椎茸 ごぼう 長葱	米 砂糖 里芋	ごま ごま油	792 34.6 17.7 3.5
18	月	コッパパン (ブルーベリー ジャム)	○	じゃが芋とベーコンのグラタン 人参サラダ 南瓜の米粉シチュー	ベーコン ツナ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 南瓜	きゅうり セロリ 玉葱 にんにく グリーンピース	パン 米粉 ジャム じゃが芋 砂糖	油 バター	786 30.7 26.8 3.5
19	火	ご飯 (鶏そぼろ)	○	焼き栗コロッケ(ソース) ごぼうサラダ わかめスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参	栗 ごぼう 玉葱 えのき コーン きゅうり	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 ごま	842 20.1 28.6 2.9
20	水	チキンライス	○	オムレツ デミソースかけ キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) ウインナーポトフ	鶏肉 オムレツ ウインナー 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり コーン 大根 しめじ マッシュルーム	米 砂糖 じゃが芋	バター 油	859 30.1 26.7 4.5
21	木	麦ご飯	○	コーンシューマイ 2個 海藻サラダ 麻婆豆腐	シューマイ 豚肉 味噌 豆腐	牛乳 海藻	人参 にら	コーン 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	879 34.6 25.8 3.9
22	金	ご飯	○	ハヤシソース ブロッコリーサラダ みかんゼリー	豚肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 トマト	コーン にんにく 玉葱 しめじ	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油	827 24.3 23.0 1.3
25	月	ご飯	○	鶏肉のマスタード焼き ちくわ入りさっぱりサラダ 酒々井味噌の豆乳豚汁 ちばにんじんゼリー	鶏肉 油揚げ 竹輪 豆乳 豚肉 味噌 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	にんにく キャベツ 大根 こんにゃく	米 ゼリー でんぷん 砂糖 さつま芋	油	797 37.1 18.1 3.0
26	火	麦ご飯	○	鉄鍋餃子 チョレギサラダ 中華白玉スープ りんごゼリー	餃子 鶏肉	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	キャベツ もやし きゅうり にんにく 長葱	米 麦 砂糖 白玉もち ゼリー	ごま ごま油	802 26.2 17.2 3.1
27	水	ご飯	○	厚焼玉子 えのき茸の酢の物 すき焼き風煮	卵 かにかま 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 江戸菜	きゅうり えのき 長葱 しらたき 白菜	米 砂糖	油	792 35.1 22.0 3.2
28	木	ご飯	○	鶏のレモン煮 カル鉄サラダ 豆腐となめこの味噌汁	鶏肉 ハム 豆腐 味噌	牛乳 ひじき チーズ わかめ	人参	レモン きゅうり 大根 なめこ 長葱	米 でんぷん 砂糖	油	846 36.9 26.3 4.3
29	金	スパゲティ ミートソース	○	鱈チーズパン焼き イタリアンサラダ(ドレッシング) お米のタルト	豚肉 鱈	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー アスパラガス	にんにく 玉葱 セロリ カリフラワー コーン	スパゲティ パン粉 タルト	油	767 32.9 31.1 2.9

★11月分給食費の口座振替日は、10月31日(木)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(12月2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
さつま芋
長ねぎ
味噌
・1日:呉汁
・25日:豆乳豚汁

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		月平均
エネルギー	: 830kcal	818
たんぱく質	: 27.0~41.5g	31.4
脂質	: 18.4~27.7g	24.9
食塩相当量	: 2.5g未満	3.3