



令和6年11月よていこんだてひょう



[小学校]

★は、1かい はいぜんしつまでどりにいきましょう。

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 す	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	
					たんぱく質	無機質	からだの調子を整える			熱や力になるもの	
					血・肉・骨になるもの	ビタミン		炭水化物	脂質		
1	金	ごはん	○	とりにくのごまみそやき ★ほうれんそうわふうサラダ しずいみそのごじる ラフランスゼリー	とりにく だいず みそ ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ もやし えのき ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう さといも ゼリー	ごま あぶら	646 30.3 17.0 2.9
4	月	振替休日									
5	火	ごはん	○	さばみそに ★キャベツのうめあえ かぶのトロみじる ウエハース	さば みそ かつおぶし なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり うめ しめじ かぶ しょうが	こめ さとう でんぶん ウエハース	ごま	656 24.3 22.6 2.7
6	水	ごはん	○	こんさいカレー ★のりマヨサラダ カルてつヨーグルト	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	キャベツ にんにく しょうが ごぼう ながねぎ	こめ さつまいも	ごま マヨネーズ あぶら	688 22.3 21.3 2.6
7	木	ごはん	○	かにたま あますあんかけ ぶたにくとやさいのかんこくふういため ワンタンスープ	かにたま ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん えどな チンゲンサイ	にんにく もやし ほししいたけ ながねぎ	こめ さとう でんぶん ワンタン	ごまあぶら あぶら ごま	643 26.6 20.4 2.8
8	金	きなこあげパン	○	★おんやさいサラダ(ドレッシング) トマトとたまごのスープ ヨーグルトレーズン	きなこ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ トマト アスパラガス	カリフラワー コーン たまねぎ レーズン	パン さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル	688 20.7 29.4 1.7
11	月	ごはん	○	いわしのうめに だいずのいそに みぞれじる	いわし ぶたにく なまあげ だいず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しめじ はくさい ながねぎ だいこん	こめ さとう さつまいも でんぶん	あぶら	667 31.0 21.3 2.8
12	火	ちゅうかめん	○	たけのこシューマイ 2こ ★ナムル ピリからみそラーメンスープ	ぶたにく みそ シューマイ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん 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 たけのこ もやし きゅうり	ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら	656 28.5 18.2 4.1
13	水	ごはん	○	ハンバーグ トマトソース ★ピーズカルサラダ ABCスープ	ハンバーグ あおえんどうまめ あかえんどうまめ ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン	こめ さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ	697 25.6 26.8 3.1
14	木	ごはん	○	いかいそかてんぷら(てんつゆ) ★ボンずあえ いもにじる	いか なまあげ ちくわ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい きゅうり しょうが だいこん ながねぎ こんにゃく	こめ こむぎこ さとう さといも	あぶら	665 28.2 22.9 2.7
15	金	さけなめし	○	まつかぜやき れんこんのきんぴら けんちんじる あおりのこざかな	さけ とりにく さつまいも とうふ	ぎゅうにゅう あおのり こざかな	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん こんにゃく だいこん ごぼう ながねぎ ほししいたけ	こめ さとう さといも	ごま ごまあぶら	633 29.1 15.6 3.0
18	月	コッパン (ブルーベリー ジャム)	○	じゃがいもとベーコンのグラタン ★にんじんサラダ かぼちゃのこめこシチュー	ベーコン ツナ とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん かぼちゃ	きゅうり セロリ たまねぎ にんにく グリーンピース	パン こめこ ジャム じゃがいも さとう	あぶら バター	662 26.0 23.1 2.9
しゅくくひ											
19	火	ごはん (とりそぼろ)	○	やきぐりコロケ(ソース) ★ごぼうサラダ わかめスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	くり ごぼう たまねぎ えのき コーン きゅうり	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごま	655 16.6 24.2 2.5
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	とりにく オムレツ ウインナー しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン だいこん しめじ マッシュルーム	こめ さとう じゃがいも	バター あぶら	675 24.6 21.8 3.8
21	木	むぎごはん	○	コーンシューマイ 2こ ★かいそうサラダ マーボーどうふ	シューマイ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん にら	コーン 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 でんぶん	あぶら ごまあぶら	694 27.8 21.8 3.1
22	金	ごはん	○	ハヤシソース ★ブロッコリーサラダ みかんゼリー	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	コーン にんにく たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	667 19.9 20.1 1.2
25	月	ごはん	○	とりにくのマスタードやき ★ちくわいりさっぱりサラダ しずいみそとうにゅうとんじる ちばにんじんゼリー	とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ とうにゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ だいこん こんにゃく	こめ ゼリー でんぶん さとう さつまいも	あぶら	633 30.2 15.5 2.5
26	火	むぎごはん	○	てつなべぎようざ ★チョコレキサラダ ちゅうかしらたまスープ りんごゼリー	ぎょうざ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ もやし きゅうり にんにく ながねぎ	こめ むぎ さとう しらたまもち ゼリー	ごま ごまあぶら	642 21.9 15.2 2.5
27	水	ごはん	○	あつやきたまご ★えのきだけのすのもの すきやきふうに	たまご かにかま ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えどな	きゅうり えのき ながねぎ しらたき はくさい	こめ さとう	あぶら	625 28.7 18.7 2.6
28	木	ごはん	○	とりのれもんに ★カルてつサラダ とうふとなめこのみそじる	とりにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ わかめ	にんじん	レモン きゅうり だいこん なめこ ながねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら	676 30.9 22.9 3.5
29	金	スパゲティ ミートソース	○	あじチーズパンこやき ★イタリアンサラダ(ドレッシング) おこめのタルト	ぶたにく あじ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー アスパラガス	にんにく たまねぎ セロリ カリフラワー コーン	スパゲティ パンこ タルト	あぶら	670 27.1 27.6 2.6

★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 さつまい芋 長ねぎ 味噌汁
・1日: 味噌汁
・25日: 豆乳豚汁

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)		月平均
エネルギー	: 650kcal	660
たんぱく質	: 21.1~32.5g	26.0
脂質	: 14.4~21.7g	21.3
食塩相当量	: 2.0g未満	2.8