



令和5年11月分 学校給食予定献立表

小学校

《 19 回 》

松伏町学校給食センター ほほえみ

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	かや熱のもとになる の食 品	血や肉をつくる あかの食 品	体のちょうしをととのえる みどりの食 品
1★	水	◆ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかもやしスープ ◆けんさんにんじんしゅうまい2こ きぬあげのホイコーロー	588	23.8	こめ でんぷん ごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう きぬあげ わかめ なたと ぶたにく	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん ねぎ だいずもやし にんじんしゅうまい
2	木	◆むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ごぼうサラダ	609	21.7	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー だっしふんにゅう	グリーンピース きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん にんにく もやし
6	月	◆ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう ◆けんさんぶたじる いわしのおかか はくさいのあえもの	596	28.1	こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いわしのおかか	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ はくさい
7	火	◆コッペパン ぎゅうにゅう ◆けんさんにんじんのポタージュ ◆けんさんやきフランク ほうれんそうのソテー	592	22.2	コッペパン こめあぶら バター	ぎゅうにゅう ショルダーベーコン フランクフルト なまクリーム	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん ほうれんそう パセリ ポタージュベース
8	水	◆むぎごはん ぎゅうにゅう ◆けんさんとうふのあんかけどん おこのみさつまあげ かいそうサラダ	601	29.4	こめ むぎ でんぷん こめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ かいそう えび さつまあげ とりにく	キャベツ きゅうり しょうが にんじん ねぎ ほうれんそう えのきたけ しめじ
9	木	◆ちゅうかめん ぎゅうにゅう ◆さいかみそラーメン わかさぎカリカリフライ2ほん みかん	602	23.3	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう わかさぎフライ ぶたにく	しょうが メンマ なら にんじん にんにく ねぎ もやし みかん しいたけ
10	金	◆ごはん ぎゅうにゅう ◆けんさんすいとんじる ◆けんさんやつがしらコロッケ くきわかめのいために	677	23.9	こめ すいとん さとう ごまあぶら こめあぶら けんさんやつがしらコロッケ	ぎゅうにゅう くきわかめ さつまあげ とりにく	こんにゃく ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ あかピーマン しめじ
13	月	◆ごはん ぎゅうにゅう ◆けんさんフランクいりはくさいスープ とりにくのマーマレードやき フロッコリーとキャベツのアーリオオーリオ	598	29.5	こめ でんぷん さとう マーマレード オリーブオイル こめあぶら	ぎゅうにゅう ショルダーベーコン フランクフルト とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく はくさい フロッコリー パセリ
15	水	◆ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ◆けんさんぶたにくいりはるまき もやしのナムル	599	19.5	こめ でんぷん はるさめ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	こまつな だいこん チンゲンサイ にんじん ねぎ はくさい もやし しいたけ はるまき
16	木	◆じごなうどん ぎゅうにゅう ◆えのきいりかきたまうどん ◆おにまん ごもくきんぴら	704	27.0	じごなうどん でんぷん さとう ごま ごまあぶら こめあぶら おにまん	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく とりにく たまご	こんにゃく こまつな にんじん ねぎ ごぼう えのきたけ しいたけ
17	金	◆くろごめいりごはん ぎゅうにゅう ◆こえどカレー ◆けんさんこんにゃくのサラダ	611	21.9	こめ くろごめ さつまいも こめあぶら カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	やさいこんにゃく キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう
20	月	◆こどもパン (3ねん:◆こめこパン) ぎゅうにゅう ミネストローネ チーズはんぺんフライ ポテトサラダ	604	20.6	こどもパン (こめこパン) マカロニ じゃがいも こめあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズはんぺんフライ フランクフルト	かぶ きゅうり セロリー たまねぎ トマト にんじん にんにく マッシュルーム パセリ かぶのは
21	火	◆ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう ねぎごまみそじる ぶたにくのしょうがやき いりとうふ	644	32.2	こめ じゃがいも でんぷん さとう ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	グリーンピース こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ しいたけ しめじ
22	水	◆ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ ◆けんさんえごまのししゃもフライ2ほん ひじきとキャベツのあえもの	611	22.8	こめ ワンタン ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう ひじき ししゃもえごまフライ なたと ぶたにく	キャベツ たまねぎ なら にんじん はくさい えのきたけ しいたけ
24	金	◆ごはん ぎゅうにゅう ◆けんさんなめこじる いわしバーグてりやきソース ◆さいかしょうゆいそかあえ ひきわりなっとう	599	30.0	こめ でんぷん さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ なっとう のり わかめ いわしバーグ	きゅうり にんじん ねぎ はくさい もやし なめこ
27	月	◆ごはん ぎゅうにゅう ◆さいかみそキムチスープ ◆けんさんこまつなならまんじゅう2こ もやしとメンマのいためもの フルーツあんじん	621	25.3	こめ ごまあぶら フルーツあんじん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく こまつなならまんじゅう	こまつな しょうが メンマ チンゲンサイ なら にんじん ねぎ キムチ もやし きくらげ
28★	火	◆しょくぱん ぎゅうにゅう さつまいもシチュー ツナマヨオムレツ カラフルサラダ	649	27.6	しょくぱん さつまいも こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナマヨオムレツ だっしふんにゅう なまクリーム ベシャメル	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ぎピーマン マッシュルーム
29	水	◆ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう ◆ごじる とりにくのからあげ2こ きりぼしだいこんのソースいため	644	31.6	こめ こむぎこ でんぷん こめあぶら	ぎゅうにゅう だいず かつおぶし ぶたにく とりにく	ごぼう こまつな だいこん きりぼしだいこん たまねぎ にんじん もやし しめじ
30	木	◆むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどん はるさめサラダ	614	25.8	こめ むぎ でんぷん はるさめ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう いか なたと ぶたにく うずらたまご	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい しいたけ
へいきんえいようりょう			619	25.6	※ 毎月19日は「食育の日」です ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。 ※ (★)印の日に、放送用資料があります。		
ひょうじゅんりょう			650	26.8	※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。 ※ 「スプーン」は 印のついた日に持ってきましょう。 ※ 11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。 ※ (◆)印は、埼玉県の食材を使った料理や、郷土料理です。		

(◆)印は、埼玉県の食材を使った料理や、郷土料理です。