



# 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<br>Kカロリー | たんぱく<br>しつ g | かや熱のもとになる<br>の食 品                              | 血 や 肉 を つ く る<br>あ か の 食 品                          | 体のちようしをととのえる<br>み どり の 食 品                                 |
| 1  | ★ 水 | ◆ごはん ぎゅうにゅう<br>ちゅうかもやしスープ<br>◆けんさんにんじんしゅうまい2こ<br>きぬあげのホイコーロー                   | 588            | 23.8         | こめ でんぷん ごま<br>ごまあぶら こめあぶら                      | ぎゅうにゅう きぬあげ<br>わかめ なたと ぶたにく                         | キャベツ しょうが<br>たまねぎ にんじん ねぎ<br>だいずもやし<br>にんじんしゅうまい           |
| 2  | 木   | ◆むぎごはん ぎゅうにゅう<br>ポークカレー ごほうサラダ   | 609            | 21.7         | こめ むぎ じゃがいも<br>こめあぶら カレールウ                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりレバー<br>だっしふんにゅう                    | グリーンピース きゅうり<br>ごほう たまねぎ にんじん<br>にんにく もやし                  |
| 6  | 月   | ◆ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう<br>◆けんさんぶたじる いわしのおかか<br>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<br>ぶたにく いわしのおかか                          | こんにゃく ごほう<br>だいこん にんじん ねぎ<br>はくさい                          |
| 7  | 火   | ◆コッペパン ぎゅうにゅう<br>◆けんさんにんじんのポタージュ<br>◆けんさんやきフランク<br>ほうれんそうのソテー                  | 592            | 22.2         | コッペパン こめあぶら<br>バター                             | ぎゅうにゅう<br>ショルダーベーコン<br>フランクフルト<br>なまクリーム            | キャベツ たまねぎ<br>とうもろこし にんじん<br>ほうれんそう パセリ<br>ポタージュベース         |
| 8  | 水   | ◆むぎごはん ぎゅうにゅう<br>◆けんさんとうふのあんかけどん<br>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<br>こめあぶら こめあぶら                      | ぎゅうにゅう とうふ<br>かいそう えび さつまあげ<br>とりにく                 | キャベツ きゅうり<br>しょうが にんじん ねぎ<br>ほうれんそう えのきたけ<br>しめじ           |
| 9  | 木   | ◆ちゅうかめん ぎゅうにゅう<br>◆さいかみそラーメン<br>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<br>こめあぶら                          | ぎゅうにゅう<br>わかさぎフライ ぶたにく                              | しょうが メンマ なら<br>にんじん にんにく ねぎ<br>もやし みかん しいたけ                |
| 10 | 金   | ◆ごはん ぎゅうにゅう<br>◆けんさんすいとんじる<br>◆けんさんやつがしらコロッケ<br>くきわかめのいために                     | 677            | 23.9         | こめ すいとん さとう<br>ごまあぶら<br>こめあぶら<br>けんさんやつがしらコロッケ | ぎゅうにゅう くきわかめ<br>さつまあげ とりにく                          | こんにゃく ごほう<br>こまつな だいこん<br>にんじん ねぎ<br>あかピーマン しめじ            |
| 13 | 月   | ◆ごはん ぎゅうにゅう<br>◆けんさんフランクいりはくさいスープ<br>とりにくのマーマレードやき<br>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<br>マーマレード<br>オリーブオイル こめあぶら         | ぎゅうにゅう<br>ショルダーベーコン<br>フランクフルト とりにく                 | キャベツ たまねぎ<br>にんじん にんにく<br>はくさい フロッコリー<br>パセリ               |
| 15 | 水   | ◆ごはん ぎゅうにゅう<br>はるさめスープ<br>◆けんさんぶたにくいりはるまき<br>もやしのナムル                           | 599            | 19.5         | こめ でんぷん はるさめ<br>さとう ごま ごまあぶら<br>こめあぶら          | ぎゅうにゅう とりにく   | こまつな だいこん<br>チンゲンサイ にんじん<br>ねぎ はくさい もやし<br>しいたけ はるまき       |
| 16 | 木   | ◆じごなうどん ぎゅうにゅう<br>◆えのきいりかきたまうどん ◆おにまん<br>ごもくきんぴら                               | 704            | 27.0         | じごなうどん でんぷん<br>さとう ごま ごまあぶら<br>こめあぶら おにまん      | ぎゅうにゅう さつまあげ<br>ぶたにく とりにく たまご                       | こんにゃく こまつな<br>にんじん ねぎ ごほう<br>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<br>◆こえどカレー<br>◆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<br>こめあぶら カレールウ                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だっしふんにゅう                             | やさいこんにゃく キャベツ<br>きゅうり しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>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)<br>ぎゅうにゅう ミネストローネ<br>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)<br>マカロニ じゃがいも<br>こめあぶら マヨネーズ     | ぎゅうにゅう<br>チーズはんぺんフライ<br>フランクフルト                     | かぶ きゅうり セロリー<br>たまねぎ トマト にんじん<br>にんにく マッシュルーム<br>パセリ かぶのは  |
| 21 | 火   | ◆ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう<br>ねぎごまみそじる ぶたにくのしょうがやき<br>いりとうふ                           | 644            | 32.2         | こめ じゃがいも でんぷん<br>さとう ごま こめあぶら                  | ぎゅうにゅう とうふ<br>ぶたにく とりにく                             | グリーンピース こまつな<br>しょうが だいこん<br>にんじん ねぎ しいたけ<br>しめじ           |
| 22 | 水   | ◆ごはん ぎゅうにゅう<br>ワンタンスープ<br>◆けんさんえごまのししゃもフライ2ほん<br>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<br>こめあぶら                         | ぎゅうにゅう ひじき<br>ししゃもえごまフライ<br>なたと ぶたにく                | キャベツ たまねぎ なら<br>にんじん はくさい<br>えのきたけ しいたけ                    |
| 24 | 金   | ◆ごはん ぎゅうにゅう<br>◆けんさんなめこじる<br>いわしバーグてりやきソース<br>◆さいかしょうゆいそかあえ<br>ひきわりなっとう        | 599            | 30.0         | こめ でんぷん さとう<br>こめあぶら                           | ぎゅうにゅう とうふ<br>あぶらあげ なっとう のり<br>わかめ いわしバーグ           | きゅうり にんじん ねぎ<br>はくさい もやし なめこ                               |
| 27 | 月   | ◆ごはん ぎゅうにゅう<br>◆さいかみそキムチスープ<br>◆けんさんこまつなならまんじゅう2こ<br>もやしとメンマのいためもの<br>フルーツあんじん | 621            | 25.3         | こめ ごまあぶら<br>フルーツあんじん                           | ぎゅうにゅう なまあげ<br>ぶたにく<br>こまつなならまんじゅう                  | こまつな しょうが メンマ<br>チンゲンサイ なら<br>にんじん ねぎ キムチ<br>もやし きくらげ      |
| 28 | ★ 火 | ◆しょくぱん ぎゅうにゅう<br>さつまいもシチュー ツナマヨオムレツ<br>カラフルサラダ                                 | 649            | 27.6         | しょくぱん さつまいも<br>こめあぶら                           | ぎゅうにゅう とりにく<br>ツナマヨオムレツ<br>だっしふんにゅう<br>なまクリーム ベシャメル | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ にんじん<br>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<br>◆ごじる とりにくのからあげ2こ<br>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<br>こめあぶら                          | ぎゅうにゅう だいず<br>かつおぶし ぶたにく<br>とりにく                    | ごほう こまつな だいこん<br>きりぼしだいこん たまねぎ<br>にんじん もやし しめじ             |
| 30 | 木   | ◆むぎごはん ぎゅうにゅう<br>ちゅうかどん はるさめサラダ  | 614            | 25.8         | こめ むぎ でんぷん<br>はるさめ さとう ごま<br>ごまあぶら こめあぶら       | ぎゅうにゅう いか なたと<br>ぶたにく うずらたまご                        | キャベツ きゅうり<br>しょうが たけのこ<br>たまねぎ チンゲンサイ<br>にんじん はくさい<br>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。