



令和5年11月分 学校給食予定献立表

中学校

◀ 19 回 ▶

松伏町学校給食センター ほほえみ


日	曜	献立名	栄養量		食品名		
			エネルギー Kカロリー	たん白質 g	力 や 熱 の も と に な る 黄 の 食 品	血 や 肉 を つ く る 赤 の 食 品	体 の 調 子 を 整 え る 緑 の 食 品
1★	水	◆ご飯 牛乳 中華もやしスープ 揚げ焼売3個 絹揚げのホイコーロー	802	29.7	米 でん粉 ごま ごま油 米油	牛乳 絹揚げ わかめ なると 豚肉 しゅうまい	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん ねぎ 大豆もやし
2	木	◆麦ご飯 牛乳 ポークカレー わかさぎカリカリフライ2本 ごぼうサラダ	785	27.4	米 麦 じゃがいも 米油 カレールウ	牛乳 わかさぎフライ 豚肉 鶏レバー 脱脂粉乳	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	◆ご飯(彩のきずな) 牛乳 ◆県産豚汁 さんまの蒲焼き風 白菜の和え物	821	31.8	米 じゃがいも 砂糖 米油	牛乳 豆腐 さんま澱粉付 豚肉	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 牛乳 ◆県産人参のポタージュ ツナマヨオムレツ ほうれん草のソテー	748	28.5	コッペパン 米油 バター	牛乳 ショルダーベーコン ツナマヨオムレツ 生クリーム	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん ほうれん草 パセリ ポタージュベース
8	水	◆麦ご飯 牛乳 ◆県産豆腐のあんかけ丼 ◆県産豚肉入り春巻 海藻サラダ	791	32.0	米 麦 でん粉 ごま油 米油	牛乳 豆腐 海藻 えび 鶏肉	キャベツ きゅうり しょうが にんじん ねぎ ほうれん草 えのきたけ しめじ 春巻
9	木	◆中華麺 牛乳 ◆彩花味噌ラーメン ◆鬼まん みかん	778	26.2	中華麺 ごま油 米油 鬼まん	牛乳 豚肉	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	◆ご飯 牛乳 ◆県産すいとん汁 ◆豚肉の彩花みそだれ 茎わかめの炒め煮	859	37.8	米 すいとん でん粉 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 茎わかめ さつまあげ 豚肉 鶏肉	こんにゃく ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ 赤ピーマン しめじ
13	月	◆ご飯 牛乳 ◆県産フランク入り白菜スープ チーズはんぺんフライ ブロッコリーとキャベツのアーリオオーリオ	794	27.4	米 オリーブオイル 米油	牛乳 チーズはんぺんフライ ショルダーベーコン フランクフルト	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく はくさい ブロッコリー パセリ
15	水	◆ご飯 牛乳 春雨スープ 肉団子の甘酢あん3個 もやしのナムル	779	30.2	米 でん粉 はるさめ 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 鶏肉 肉団子	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
16	木	◆地粉うどん 牛乳 ◆えのき入りかき玉うどん 竹輪の磯辺揚げ2個 五目きんぴら	807	35.6	地粉うどん 天ぷら粉 でん粉 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 あおのり ちくわ さつまあげ 豚肉 鶏肉 卵	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	◆黒米入りご飯 牛乳 ◆小江戸カレー ◆県産焼きフランク ◆県産こんにゃくのサラダ	866	30.7	米 黒米 さつまいも 米油 カレールウ	牛乳 豚肉 フランクフルト 脱脂粉乳	野菜こんにゃく キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれん草
20	月	◆子どもパン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ	790	33.9	子供パン マカロニ じゃがいも でん粉 砂糖 マーマレード 米油 マヨネーズ	牛乳 フランクフルト 鶏肉	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 かぶの葉
21	火	◆ご飯(彩のきずな) 牛乳 葱ごまみそ汁 ◆県産えごまのししゃもフライ2本 炒り豆腐	763	32.8	米 じゃがいも 砂糖 ごま 米油	牛乳 豆腐 鶏肉 ししゃもえごまフライ	グリーンピース こまつな だいこん にんじん ねぎ しいたけ しめじ
22	水	◆ご飯 牛乳 ワンタンスープ ハンバーグ韓国風ソース ひじきとキャベツの和え物	819	31.3	米 ワンタン でん粉 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 ひじき なると 豚肉 ハンバーグ	キャベツ たまねぎ なら にんじん にんにく こねぎ はくさい えのきたけ しいたけ
24	金	◆ご飯 牛乳 ◆県産なめこ汁 ◆県産小松菜メンチ ◆彩花しょうゆ磯香和え ひきわり納豆	774	31.6	米 米油	牛乳 豆腐 油揚げ 納豆 のり わかめ 小松菜メンチ	きゅうり にんじん ねぎ はくさい もやし なめこ
27	月	◆ご飯 牛乳 ◆彩花みそキムチスープ 揚げ餃子3個 もやしとメンマの炒め物 フルーツ杏仁	816	26.7	米 ごま油 米油 フルーツ杏仁	牛乳 生揚げ 豚肉	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 餃子
28★	火	◆食パン 牛乳 さつま芋シチュー ささみの香味焼き カラフルサラダ	834	39.5	食パン 小麦粉 パン粉 さつまいも 米油 バター	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム ベシヤメル	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん 黄ピーマン マッシュルーム パセリ
29	水	◆ご飯(彩のきずな) 牛乳 ◆呉汁 白身魚の南蛮ソース 切干大根のソース炒め	804	33.6	米 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 大豆 かつお節 白身魚フリッター 豚肉	ごぼう こまつな しょうが だいこん 切干しだいこん たまねぎ にんじん ねぎ にんにく もやし しめじ
30	木	◆麦ご飯 牛乳 中華丼 お好みさつま揚げ 春雨サラダ	798	34.4	米 麦 でん粉 はるさめ 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 いか なると さつま揚げ 豚肉 うすら卵	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

平均栄養量

801 31.6

標準量

830 33.2

※ 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。
 ※ 「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。