

令和3年 10月

学校給食献立表

皆野町学校給食センター



★個数物の数字(幼・小・中)

日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
	しゅしょく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 金	ごはん	牛乳	とりごぼうじる ぶたにくのしょうがいため さつまいものさらだ	牛乳 とりにく 油あげ みそ ぶたにく	こめ 油 さとう こんにやく さつまいも コーンクリームドレッシング	にんじん・だいこん・ごぼう・もやし ほうれんそう・にら・しょうが・たまねぎ きゅうり・キャベツ・とうもろこし	(小)642 (中)815	26.9 37.9
4 月	わかめごはん	牛乳	とんじる いわしのうめに ほうれんそうのごまあえ	牛乳 ぶたにく わかめ 油あげ みそ いわし	こめ 油 さとう さといも こんにやく ごま	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ ほうれんそう・もやし・キャベツ うめぼし・こまつな	651 826	28.8 40.6
5 火	コッペパン スライス	牛乳	ニョッキのクリームに ウインナーのケチャップあえ ハチミツレモンゼリーポンチ	牛乳 とりにく ウインナー	コッペパン じゃがいも 油 さとう シチュールウ ゼリー	にんじん・たまねぎ・はくさい いんげん・しめじ みかん・もも・パイナップル	654 830	24.0 33.8
6 水	ごはん	牛乳	すきやきふうに あつやきたまご うめかつおあえ	牛乳 ぶたにく 焼きとうふ たまご かつおぶし	こめ 油 さとう しらたき	にんじん・たまねぎ・こまつな ねぎ・しょうが・もやし・キャベツ きゅうり・うめぼし	658 835	29.1 41.0
7 木	ごはん	牛乳	ちゅうかふうスープ しゅうまい②③ とりにくとだいのいためもの	牛乳 ポークハム しゅうまい とりにくとだいの	こめ 油 さとう	にんじん・たまねぎ・えだまめ・しめじ ほうれんそう・とうもろこし・えのきだけ たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	639 811	24.7 34.8
8 金	地粉うどん	ジョア プレーン	きのこうどんしる だいがくいも②③③ ちくわのからしあえ	ジョア とりにく あぶらあげ ちくわ	地粉うどん 油 さつまいも さとう ごま	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう まいたけ・しめじ・しいたけ・こまつな ねぎ・とうもろこし・きゅうり・もやし	643 817	25.3 35.6
11 月	ごはん	牛乳	こまつなのみそしる さばレモンてりやき じゃがいものそぼろに	牛乳 あぶらあげ みそ さば ぶたにく	こめ 油 さとう じゃがいも でんぷん	にんじん・たまねぎ・だいこん こまつな・しめじ・いんげん しょうが	642 715	26.4 37.2
12 火	こどもパン スライス	牛乳	ほうれんそうのとうにゅうスープ ハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ	牛乳 とりにく とうにゅう ハンバーグ	こどもパン 油 フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう しめじ・はくさい・マッシュルーム・キャベツ カリフラワー・きゅうり・とうもろこし	631 801	24.4 34.4
13 水	くりとさつまいも ごはん	牛乳	メンチカツ だいこんさらだ ブルーベリーゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ メンチカツ	こめ 油 さとう さつまいも くり ごま油 ゼリー	にんじん・しめじ・いんげん だいこん・キャベツ・きゅうり・もやし	654 831	23.1 32.5
14 木	しよくパン クリームゴールド	牛乳	チンゲンサイとハムのスープ とりにくのバーベキューやき きんごまごぼうサラダ	牛乳 ポークハム とりにく	しよくパン ごま油 しおこうじ さとう クリームゴールド	にんじん・たまねぎ・だいこん チンゲンサイ・レモン・りんご・ごぼう にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり	679 862	26.5 37.3
15 金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー れんこんサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう にんにく・しょうが・グリーンピース れんこん・もやし・キャベツ	647 822	27.0 38.0
18 月	★十三夜★ すめし	牛乳	おつきみじる てまきのぐ(のり エビフライ①①② たまご② ひじきつくだに)	牛乳 とりにく のり エビフライ たまご ひじき	こめ 油 げんまいだんご	にんじん・えのき・こまつな たまねぎ・ねぎ・しめじ	666 845	26.1 36.8
19 火	くろパン	ヨー 牛乳	パンブキンシチュー グリルチキン ブロッコリーサラダ	ヨー牛乳 牛乳 とりにく グリルチキン	くろパン じゃがいも バター 油 シチュールウ サウザンアイランドドレッシング	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ キャベツ・カリフラワー・マッシュルーム きゅうり・とうもろこし	650 826	28.2 39.7
20 水	ごはん	牛乳	かんこくのり あつあげのチャオサイ バンバンジーサラダ みかん	牛乳 のり なまあげ ぶたにく みそ とりにく	こめ 油 さとう バンバンジードレッシング	にんじん・たまねぎ・はくさい しょうが・きゅうり・キャベツ もやし・みかん	642 815	28.1 39.6
21 木	ごはん	牛乳	きのこじる さばのゆうあんやき ひじきいりきんぴら	牛乳 とうふ みそ さば とりにく ひじき	こめ 油 さとう こんにやく	にんじん・ねぎ・しめじ・まいたけ・なめこ だいこん・だいこんのは・レモン ごぼう・れんこん	630 800	30.0 42.3
22 金	中華めん	牛乳	しょうゆラーメンしる たこがたたこやき きゅうりのナムル	牛乳 ぶたにく わかめ たこがたたこやき	中華めん 油 ごま油 さとう ごま	にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし しなちく・にんにく・しょうが・きゅうり キャベツ・だいこん・とうもろこし	638 810	25.7 35.8
25 月	ごはん	牛乳	さいのくになつとう さといもとだいこんのもの はくさいのしょうがじょうゆあえ	牛乳 なつとう とりにく なまあげ	こめ 油 さとう さといも でんぷん	にんじん・ねぎ・キャベツ だいこん・こまつな・もやし しょうが	655 831	29.0 40.8
26 火	さきたまボールパン	牛乳	わふうきのコスパゲッティー にくだんごのあまずあん②②③ コールスローサラダ	牛乳 ショルダーベーコン にくだんご	さきたまボールパン 油 さとう สปาゲッティー コールスロートレッシング	にんじん・にんにく・しょうが・えのきだけ まいたけ・しめじ・たまねぎ・ほうれんそう とうもろこし・キャベツ・きゅうり・ほしぶどう	659 837	24.8 34.9
27 水	ごはん	牛乳	ふりかけ けんちんじる もうかのさいきょうみそあげ ほうれんそうのいそかあえ	牛乳 ふりかけ とうふ みそ もうか のり	こめ 油 ごま油 さとう さといも こんにやく	にんじん・ねぎ・ごぼう だいこん・こまつな もやし・キャベツ・ほうれんそう	642 815	26.1 36.8
28 木	ウインナーピラフ	牛乳	チキンナゲット② ほうれんそうサラダ ハロウインデザート	牛乳 ウインナー チキンナゲット チーズ	こめ 油 さとう ノンエッグマヨネーズ ハロウインデザート	にんじん・たまねぎ・とうもろこし マッシュルーム・グリーンピース ほうれんそう・キャベツ・きゅうり	679 862	22.8 32.1
29 金	ごはん	牛乳	はっぼうさい すりみチーズロール ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 いか ぶたにく かつおぶし うずらたまご すりみチーズロール	こめ 油 でんぷん	にんじん・たまねぎ・はくさい・しょうが たけのこ・ちんげんさい・しいたけ ブロッコリー・キャベツ・もやし	632 803	27.4 38.6

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

《お知らせ》
学校給食用食材の放射能検査を実施しておりますが
先月分はすべて不検出でした。

今月の皆野町・秩父郡市産野菜
○たまねぎ ○しめじ ○きゅうり

