

令和4年 11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	
		しゅしよく	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	火	しよくパン	牛乳	はちみつマーガリン きのこのクリームに しろみざかなこうそうフライ ぶどうゼリーポンチ	牛乳 とりにく しろみざかなこうそうフライ	しよくパン 油 さとう はちみつマーガリン マカロニ バター シチュールウ ゼリー	しめじ・まいたけ・にんじん・たまねぎ はくさい・いんげん・バジル みかん・パイン・もも・ぶどう	(小)642 (中)822	25.2 35.5
2	水	げんまいいり ごはん	牛乳	はっぼうさい さいのくにねぎみそパオズ② きゅうりのナムル	牛乳 えび いか うずらたまご ぶたにく ねぎみそパオズ	こめ 油 さとう でんぶん ごま油 ごま	はくさい・にんじん・たまねぎ・ねぎ いんげん・しいたけ・しょうが・キャベツ だいこん・きゅうり	665 851	27.9 39.3
4	金	むぎごはん	牛乳	チキンハヤシ さつまいものマセドアンサラダ みかん	牛乳 とりにく チーズ	こめ むぎ さとう でんぶん ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ 油 さつまいも	たまねぎ・にんじん・しめじ・いんげん にんにく・しょうが・マッシュルーム・えのき キャベツ・きゅうり・とうもろこし・みかん	667 853	27.4 38.6
7	月	ごはん	牛乳	さいのくになつとう ちくぜんに しおこんぶあえ	牛乳 なつとう とりにく ちくわ こんぶ	こめ 油 さとう こんにやく さといも ごま油	ごぼう・にんじん・しいたけ・いんげん れんこん・たけのこ・キャベツ・もやし ほうれんそう	656 839	28.5 40.1
8	火	こどもパン	牛乳	にくだんごのスープ みなさんのみそづけチキン ブロッコリーサラダ	牛乳 にくだんご とりにく みそ	こどもパン 油 さとう はるさめ コーンクリームドレッシング	はくさい・にんじん・ねぎ・しいたけ ブロッコリー・キャベツ・きゅうり とうもろこし	652 834	27.3 38.4
9	水	ごはん	牛乳	こんさいじる サケのもみじづけやき しゃくしなとぶたにくのいためもの	牛乳 みそ サケ ぶたにく 油あげ	こめ 油 さとう さといも ごま	れんこん・だいこん・にんじん・しめじ ほうれんそう・キャベツ・しゃくしな	640 819	28.0 39.4
10	木	★国神小リクエスト献立★ わかめごはん	牛乳	はくさいのみそしる オープンからあげ②③ カミカミサラダ あおりんごゼリー	牛乳 わかめ とうふ みそ 油あげ とりにく するめ	こめ 油 さとう 油あげ とうふ みそ ノンエッグマヨネーズ ごま ゼリー	にんじん・はくさい・しめじ・ねぎ ごぼう・きゃべつ・きゅうり あおりんご	650 832	24.1 33.9
11	金	じごなうどん	牛乳	きのこうどんしる わかさぎのフリッター②③ ちちぶこんにやくサラダ	牛乳 とりにく 油あげ わかさぎ	じごなうどん 油 さとう はくりきこ こんにやく	まいたけ・しめじ・しいたけ・にんじん たまねぎ・ねぎ・こまつな・ほうれんそう キャベツ・きゅうり・かぼちゃ	641 820	27.9 39.3
15	火	キャロットパン	コーヒー 牛乳	あきあじのシチュ ゼリーフライ コールスローサラダ	コーヒー牛乳 牛乳 とりにく	キャロットパン 油 さとう さつまいも シチュールウ コールスロードレッシング	まいたけ・しめじ・たまねぎ・はくさい にんじん・いんげん・キャベツ・きゅうり とうもろこし	643 823	26.9 37.9
16	水	シーフードピラフ	牛乳	ハムチーズピカタ オーロラサラダ くりのムース	牛乳 えび いか ベーコン チーズ ハム たまご	こめ 油 さとう サウザンアイランドドレッシング くり ムース	たまねぎ・にんじん・いんげん・にんにく しょうが・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり カリフラワー・とうもろこし	660 844	21.7 30.5
17	木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ツナとれんこんのサラダ げんきヨーグルト	牛乳 ぶたにく シーチキン ヨーグルト	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ かおりごまドレッシング	たまねぎ・にんじん・いんげん にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり れんこん	670 857	28.3 39.9
18	金	てんくうのちまき	牛乳	おつきりこみ いそかあえ スイートポテト	牛乳 とりにく 油あげ みそ ぶたにく のり てんくうのちまき	こめ 油 さとう うどん さつまいも	にんじん・ねぎ・ごぼう・だいこん こまつな・しいたけ・ほうれんそう もやし・はくさい	687 879	23.9 33.6
21	月	ごはん	牛乳	あじのり しおちゃんこなべ ハンバーグおろしソース ほうれんそうのあつさりあえ	牛乳 のり とりにく とうふ ハンバーグ	こめ 油 さとう でんぶん	だいこん・はくさい・えのき・ねぎ・いら たまねぎ・ほうれんそう・にんじん もやし・とうもろこし	638 816	28.7 40.4
22	火	ツイストパン	牛乳	スパゲッティナポリタン やきぐりコロッケ フレンチサラダ	牛乳 ウインナー やきぐりコロッケ	ツイストパン 油 くり さとう スパゲッティ フレンチドレッシング	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく マッシュルーム・トマト・キャベツ・きゅうり カリフラワー・とうもろこし	645 825	21.2 29.8
24	木	おせきはん	牛乳	ごましお おでん うめかつおあえ グレープゼリー	牛乳 あずき つみれ ちくわ がんも こんぶ うずらたまご かつおぶし	こめ 油 さとう こんにやく ごま ゼリー	だいこん・にんじん・もやし キャベツ・きゅうり・ほうれんそう うめぼし ぶどう	660 844	25.1 35.3
25	金	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン おこのみやき だいこんのちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく なると おこのみやき	ちゅうかめん 油 さとう ごま ごま油	にんじん・はくさい・もやし・にんにく しょうが・ねぎ・だいこん・だいこんのは キャベツ・きゅうり	665 851	23.4 32.9
28	月	ごはん	牛乳	ふりかけ さつまじる さんまのたつたあげ きりぼしだいこんのあえもの	牛乳 ふりかけ みそ さんま ハム	こめ 油 さとう さつまいも こんにやく ごま でんぶん	ほうれんそう・だいこん・にんじん きりぼしだいこん・きゅうり・キャベツ	641 820	21.8 30.7
29	火	コッペパン スライス	牛乳	サンラータン ウインナーチャップ やきそば	牛乳 とりにく だいたい とうふ ウインナー ぶたにく	コッペパン 油 さとう やきそばめん	しいたけ・きくらげ・えのき・にんじん ほうれんそう・しょうが・キャベツ にら・にんにく	646 826	27.3 38.4
30	水	まいたけごはん	牛乳	よろずやのみそポテト②③ たくあんあえ みかん	牛乳 とりにく 油あげ みそ	こめ 油 さとう こんにやく ごま じゃがいも	まいたけ・にんじん・ごぼう・キャベツ きゅうり・たくあん・みかん	651 833	21.3 30.0

※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。

★10月分給食費の口座振替日は11月30日(水)となっております。残高のご確認をお願いします。

《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。

今月の皆野産・秩父郡市産野菜

- さつまいも ○さといも
- ねぎ ○しめじ ○きゅうり

