学校給食予定献立表(中学校用)



		り献立には、型抜きにんじんが り 献立名		献立名	ラープ 食品名				田市立学校給食センタ-	
日	はし		料理		熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	-m-+-dul -= - tu	エネルギー	タンパク
星日	X)-J	飲み物	の 種類	主食 とおかず	米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど	調味料・その他	(キロカロリー)	(グラム
3 月)						文化の日				
			主食	ガーリックフランスパン	小麦粉 砂糖 油 バター オリーブオイル		にんにく パセリ	塩		
4	はし スプーン	牛乳	主菜	チキンのトマト煮込み	油 マカロニ	鶏肉	にんにく にんじん たまねぎ しめじ エリンギ トマト 野菜ペースト	ケチャップ 塩 コンソメ	737	30.6
火)			副菜	ジャーマンポテト	じゃがいも 油	ベーコン	たまねぎ とうもろこし パセリ	塩 こしょう		
				ご飯	*					
5 (水)	/+I	牛	主食	豚丼	油 砂糖	豚肉	しいたけ にんじん しらたき しょうが ごぼう たまねぎ	酒 みりん しょうゆ	1	
	はし スプーン	判	主菜	まぐろカツ	パン粉 砂糖 油 小麦粉	まぐろ 大豆粉	たまねぎ しょうが	みりん しょうゆ 塩 ほたてエキス	815	33.
			副菜	三色和え	ごま油		小松菜 えのき にんじん	しょうゆ 塩		
			主食	ご飯	*					
6		4	汁物	はるさめスープ	春雨 ごま油	豚肉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	がらスープ 酒 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう]	
木)	はし	乳	主菜	さばのピリ辛焼き	さとう ごま油	さば	しょうが にんにく	しょうゆ 魚醤 コチュジャン 塩	789	26.
			副菜	キャベツの塩昆布和え	ごま油	塩昆布	キャベツ	塩		
		牛	主食	ご飯	*					
7			汁物	豆腐のすまし汁		豆腐 さつまあげ	大根 しめじ	酒 塩 しょうゆ 昆布 かつお節	1	
金)	はし	乳	主菜	みそチキンカツ	油 砂糖 片栗粉 パン粉 小麦粉 コーンスターチ	鶏肉 八丁みそ 大豆粉		酒 みりん ウスターソース	744	29.
			副菜	ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵不使用)砂糖		ごぼう にんじん きゅうり	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
			主食	ご飯	*					
10		4-	汁物	呉汁	じゃがいも 油	鶏肉 大豆 みそ	ごぼう にんじん 大根 ねぎ	かつお節 昆布		
月)	はし	4 乳	主菜	豚肉の生姜焼き	油 砂糖 片栗粉	豚肉	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 みりん	819	36.
			副菜	ほうれん草のごま和え	すりごま 砂糖		ほうれん草 にんじん	しょうゆ		
			主食	ご飯	*					
		シ 乳 牛	汁物	肉団子のトマトスープ	じゃがいも	ミートボール	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト 野菜ペースト	ケチャップ ベイリーフ コンソメ がらスープ こしょう 塩		
11	はし スプーン		.	サーモンフライ	油 パン粉	鮭		塩	743	27.4
火)			主菜	ボトルソース				ソース		
			副菜	フレンチサラダ	油砂糖		キャベツ にんじん きゅうり	塩 酢		
			主食	ご飯	*					
12			主菜	中華風五目うま煮	油 ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉 厚揚げ小	白菜 チンゲンサイ たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが	酒 中華スープ 塩しょうゆ		
水)	はし スプーン		主菜	豆腐ナゲット②	油 砂糖 小麦粉 コーンスターチ	豆腐 大豆粉	たまねぎ にんじん えだまめ	塩 しょうゆ 香辛料	735	27.
			副菜	ピリカラきゅうり			きゅうり こんにゃく	キムチの素 塩		
	はし スプーン		主食	フラワーロール	小麦粉 砂糖 油			塩		
13		4-	汁物	さつま芋のポタージュ	さつまいも ベシャメルソース	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ エリンギ	コンソメ 塩		
木)			主菜	ハニーマスタードチキン	はちみつ 片栗粉	鶏肉	レモン果汁	しょうゆ 粒マスタード 塩 こしょう	735	30.
			副菜	六艇サラダ	いりごま ごま油 砂糖	のIJ	もやし にんじん 水菜 たくあん	しょうゆ 酢 塩		
14 金)		<u> </u>			•	県民の日	•		•	
				埼玉県		! 地場産物活 は材は埼玉県産)		
			主食	ご飯	*	のガラガス不住			1	
					<u> </u>		 		-	1
		4	主菜	麻婆豆腐	春雨 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ	しいたけ たけのこ にら にんにく たまねぎ ねぎ	中華スープ 豆板醤 酒しょうゆ		

キャベツ にんじん

17日から21日までは地場産物活用週間です。地域の自然や文化、生産者の努力や食への感謝の気持ちを育くむために、給食でも地場産物を多く使う1週間です。毎日給食で食べているお米をはじめ、みそや豚肉などは埼玉県産です。

千切り野菜の甘酢和え

								11月予定献立刻	表 中学校.	用(裏面
日	はし、スプーン	飲み物	料理 の 種類	主食 と おかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	=== \(\frac{1}{2}\)	エネルギー (キロカロリー)	・ タンパク質) (グラム)
曜日					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど	━ 調味料・その他		
				ご飯	*				1	
18 (火)		ジョア	主食	★ポークカレー	じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ	T	
	はし スプーン		主菜	プレーンオムレツ	砂糖 でん粉 油	ЙŪ			760	27.4
			副菜	のらぼう菜のナムル	ごま油		もやし のらぼう薬 にんじん			
					┃ ゕぼう菜がいつ頃から栽培されぬ	▲ 台めたのかは不明ですが、江	▲ □戸時代に旧都幾川村の農民にのら	 」ぼう菜の種とともに栽培方法	や食べ方な	どについ
	T記した指南書を渡した記録が残っています。 ペ 3days献立 ~									
				地粉うどん	小麦粉	у о _{ггу} у <u></u>		塩	761	
19		牛	ži –	肉うどん	砂糖	豚肉 油揚げ	にんじん 小松菜 たまねぎ しめじ ねぎ	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩		29.1
(水)	はし	乳		みそポテト	じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	みそ	C () () () () () () () () () (しょうゆ 塩		
			副菜	海藻サラダ	砂糖 ごま油	海藻めん 海藻 わかめ	にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢		
	戸田中	学校2年	F生の治	2上さん、橋浦さんが考えてくれた	献立です。社会体験チャレンジ	事業で、7月に給食センター(に職場体験にきてくれました。2人に	は調理業務の他に献立を考え	えてもらいま	にた。
				,	ふるさと味め	ぐり給食 ^	 ~埼玉県 <i>~</i>			
			主食	ご飯	*					
	141	生	土艮	かてめしの素	油 砂糖	油揚げ高野豆腐	にんじん ごぼう しいたけ	しょうゆ 酒	766	34.0
20	はし スプーン	牛乳	汁物	つみっこ	すいとん さといも	鶏肉	にんじん しいたけ 大根 ねぎ 小松菜	かつお節 昆布 塩 しょうゆ みりん		
(木)			主菜	さわらの竜田揚げ	油 片栗粉	さわら	しょうが	しょうゆ 酒		
							ー っれていた頃に、仕事の合間に食べ めに具材を加えたことからできた料理		いてめし」は記	語源に混
			主食	ご飯	*					34.5
21	はし	牛乳		中華風コーンスープ	片栗粉	厚内 卵	たまねぎ にんじん とうもろこし	中華スープ がらスープ 塩		
(金)			主菜	鶏肉のチリソース	油 砂糖 片栗粉	鶏肉	しょうが にんにく ねぎ	豆板醤 しょうゆ 塩 こしょう	737	
			副菜	キャベツの浅漬け			キャベツ にんじん しょうが	かつおだし 塩		
24 (月)						振替休日	•			
	11	24(1	\ \ \ -	リチノ レノ かこ 和合の		和食の日献立)ナ切さについて老・	5 Z D 73	: d
		4	ויטי	ご飯)日です。日本人の伝 *	一	いて見直し、和良文化の		1 0 D C	
25			主食	しゃくし菜ふりかけ	油 砂糖 ごま油 いりごま	 油揚げ ツナ	しゃくし菜	しょうゆ みりん 酒	736	
(火)			汁物	秋野菜のみそ汁	さといも	豚肉 みそ	大根 にんじん しめじ 小松菜	かつお節 昆布		
				あじのねぎ塩焼き	水あめ 油 ごま	あじ	ねぎレモンゆず	塩 香辛料 酒		
				ご飯	米	<i>a</i>) C	142 0 10 19 9			
	はし スプーン	牛乳	主食				白菜 にんじん もやし ごぼう	かつお節 昆布 しょうゆ		
26 (水)				ちゃんこ汁 じゃがいものそぼろあんかけ	ごま油 じゃがいも 油 砂糖	ミートボール 油揚げ	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん しいたけ	塩 かつおだし しょうゆ	768	28.2
()()				まめまめサラダ	片栗粉 オニオンドレッシング	大豆	いんげん しょうが 枝豆 とうもろこし	13 203720 Od 31.P		
		牛乳	助木	ホット中華麺	小麦粉		X. 270320	塩		30.5
	はし		主食	塩ラーメン	油	豚肉 わかめ なると	にんじん たまねぎ	 酒 がらスープ 中華スープ こしょう 塩	-	
27					豚脂 油 砂糖 でん粉		チンゲンサイ にんにく しょうが	しょうゆ 塩 コチュジャン	790	
(木)				にらまんじゅう②	水あめ 小麦粉	鶏肉 大豆粉	にら キャベツ たけのこ	香辛料		
				花野菜サラダ 	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー			
	はし	牛 . 乳 .	主食	ご飯	*		 			
28			主菜	キムチチゲ	砂糖 ごま油 油	豚肉 焼き豆腐みそ	キムチ 白菜 にんじん ねぎ えのき にら にんにく	しょうゆ コチュジャン 酒	769	28.3
(金)			主菜	大豆ナゲット②	油 砂糖 小麦粉 でん粉 コーンスターチ 水あめ	大豆	たまねぎ	塩 香辛料		20.0
1			副菜	Ī		-				

11月分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
栄養価	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
学校給食 摂取基準	830	27~42	18~28	102~140	2.5 未満
給食センター 平均	768	30.4	24.0	107.6	2.7

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。 アレルギー等で知りたい食品がありましたら、 給食センター栄養士までご相談ください。 ※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。 ※給食センターでは、そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、 木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこの使用はありません。 ※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。 ※偽には骨が入っています。気を付けて食べてください。 ※のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。

- ※のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。
 - 戸田市立学校給食センター (442-5065)

