

11 月中学校予定献立表

令和5年度

春日部市学校給食センター

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	ごはん とり肉のねぎみそがけ ブロッコリーのしょうゆあえ 赤米と野菜の汁物		米 砂糖 さつまいも 赤米	とり肉 みそ 生揚げ	しょうが ねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし しめじ えのきたけ だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ	820	39.0
2	木	だいこんめし カマンベールチーズ入りコロッケ ポトルソース 野菜の土佐あえ 里芋のみそ汁		米 油 ごま 油 さといも	とり肉 だいず 油揚げ カマンベールチーズ入りコロッケ ひじき 生揚げ わかめ みそ	だいこん だいこんの葉 にんじん キャベツ きゅうり もやし こまつな はくさい ねぎ えのきたけ	845	29.7
6	月	ごはん あじのさんが焼き みそ汁 ごまみそあえ		米 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油 油	あじのさんが焼き 豆腐 油揚げ わかめ みそ ちりめんじゃこ みそ	たまねぎ だいこん こまつな しめじ ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	859	36.1
7	火	【桜川小昨年度卒業生の考えた献立】 けんちんうどん さつまいもの天ぷら 彩の国サラダ 野菜いっぱいドレッシング ぶどうゼリー		地粉うどん 油 さといも さつまいも 小麦粉 油 ドレッシング ゼリー	ぶた肉 だいず 生揚げ	にんじん かぶ かぶの葉 ほうれんそう とうもろこし えだまめ ブロッコリー きゅうり	818	30.2
8	水	ごはん 厚焼き玉子 ずき焼き風煮 青菜のお浸し 刻みのり		米 油 砂糖	厚焼き玉子 ぶた肉 がんもどき ふ 豆腐 のり	はくさい ねぎ にんじん しめじ しゅんぎく しらたき ほうれんそう こまつな キャベツ にんじん	831	34.5
9	木	【図書館リストラテ】 ごはん 白身魚のスイートチリソース スリランカ風カレー 海藻とこんにゃくのサラダ		米 油 砂糖	たらこ粉付き とり肉 えび ミルクカルシウム わかめ こんぶ くきわかめ とさかのり	にんにく ねぎ たまねぎ にんにく しょうが トマト ココナッツミルク グリンピース キャベツ きゅうり こんにゃく	832	34.9
10	金	子どもパンスライス ハンバーグケチャップソース 秋の香りシチュー 彩り野菜のサラダ 青じそドレッシング		パン 油 さつまいも くり ホワイトルウ 生クリーム ドレッシング	ハンバーグ 牛乳 チーズ スキムミルク ミルクカルシウム	マッシュルーム にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ ほうれんそう にんじん キャベツ こまつな とうもろこし パプリカ	860	32.5
13	月	ごはん とり肉のごまつけ焼き くきわかめの炒め煮 きのこ汁		米 ごま 油 砂糖	とり肉 くきわかめ さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ なめこ エリンギ えのきたけ しめじ ねぎ こまつな	776	38.3
15	水	ごはん レバーカツ ポトルソース みそ汁 野菜の五色あえ		米 油	レバーカツ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ だいこん こまつな キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう もやし	815	31.0
16	木	麦ごはん 彩の国カレー 海藻サラダ 柑橘ドレッシング		米 麦 油 じゃがいも カレールウ ごま ドレッシング	ぶた肉 だいず ミルクカルシウム 牛乳 とり肉 わかめ こんぶ くきわかめ とさかのり 凍り豆腐 とり肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんじん きゅうり	838	27.8
17	金	ツイストパン ほうれんそうオムレツ ポトルソース 彩の国具だくさんスープ カリフラワーサラダ ノンオイルごまドレッシング		パン じゃがいも さつまいも ドレッシング	ほうれんそうオムレツ ぶた肉 フランクフルト	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー かぶ だいこん こまつな ぱせり カリフラワー さやいんげん とうもろこし パプリカ きゅうり もやし	837	32.2
20	月	【埼玉県の料理】 しゃくなごはん ゼリーフライ ポトルソース のらぼうなのお浸し 呉汁		米 オリーブ油 ごま ゼリーフライ 油 さつまいも	しらす干し かつお節 だいず 油揚げ 豆腐 みそ	しゃくしな のらぼうな はくさい にんじん にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	837	30.7
21	火	広東めん 彩の国ねぎみそぎょうざ 3個 フルーツ杏仁		中華めん 油 かたくり粉	ぶた肉 かまぼこ 杏仁豆腐	たまねぎ チンゲンサイ はくさい にんじん もやし きくらげ にんにく しょうが たけのこ 彩の国ねぎみそぎょうざ パイナップル もも みかん	829	31.1
22	水	ごはん カレイフライ ポトルソース 生揚げときのこのみそ汁 和風サラダ たまねぎドレッシング		米 油 じゃがいも ドレッシング	カレイフライ 生揚げ わかめ みそ とり肉	たまねぎ しめじ えのきたけ なめこ こまつな きゅうり キャベツ にんじん もやし だいこん	828	33.6
24	金	フラワーロール とり肉のハーブ焼き 秋野菜のミルク煮 グリーンサラダ ノンオイルフレンチドレッシング		パン 油 さつまいも ホワイトルウ ドレッシング	とり肉 ぶた肉 だいず 牛乳 ミルクカルシウム	たまねぎ にんじん カリフラワー とうもろこし マッシュルーム しめじ こまつな ブロッコリー キャベツ さやいんげん きゅうり	843	39.9
27	月	ごはん ビビンバ肉炒め はるさめスープ ビビンバナムル		米 油 砂糖 はるさめ ごま油 砂糖 ごま油 ごま	ぶた肉 とり肉	にんにく しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ しょうが もやし こまつな にんじん こんにゃく	811	37.5
28	火	あんかけうどん 和風きんぴら包み焼き 切干だいこんの和あえ物		地粉うどん かたくり粉 砂糖 ごま油	ぶた肉 和風きんぴら包み焼き ツナ ひじき	しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな 切り干しだいこん きゅうり もやし	842	39.9
29	水	ごはん ほきのもみじ焼き 秋野菜の吹き寄せ煮 かぶのごま酢あえ セノビーゼリー		米 油 砂糖 さといも くり さつまいも 砂糖 ごま油 ごま ゼリー	ほきのもみじ漬 ぶた肉 だいず 油揚げ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく しめじ かぼちゃ たまねぎ かぶ かぶの葉 にんじん	813	31.6
30	木	ごはん 酢豚 華風あえ 五目中華スープ		米 かたくり粉 油 砂糖 はるさめ ごま油	ぶた肉 ベーコン 豆腐	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ ピーマン パイナップル パプリカ だいこん きゅうり もやし はくさい きくらげ こまつな ねぎ	833	33.6

\*牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 \*スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

\*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

\*コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載していません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	
								レチノール当量	B1	B2		C
学校給食摂取基準	kcal	g (%)	%	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
生徒(12~14歳)	830	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%		2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
月の平均栄養量	830	33.9(16.3)	23.1	121.5	3.3	469	4.6	518	0.77	0.65	48	7.9