

11 月中学校予定献立表

令和6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金	○	庄和黑豆きな粉揚げパン		パン 油 砂糖	きな粉		763
		オムレツ ポトルケチャップ			オムレツ		28.9
		ビーンズサラダ 野菜いっぱいドレッシング		ドレッシング	だいず きんときまめ てぼうまめ	えだまめ にんじん きゅうり キャベツ	
		具だくさんスープ		じゃがいも	フランクフルト	にんじん たまねぎ セロリー こまつな だいこん しめじ	
5火	○	きのこ入り肉うどん 地粉うどん		地粉うどん			814
		汁		砂糖	ぶた肉 油揚げ	ねぎ にんじん えのきたけ しめじ なめこ 干しいたけ	33.8
		大学芋（3個）		さつまいも 油 砂糖 ごま かたくり粉			
		三色和え		砂糖		もやし ほうれんそう にんじん	
6水	○	ねぎ塩ぶた丼 ごはん	○	米			774
		具		油 ごま油 かたくり粉	ぶた肉	たまねぎ ねぎ もやし レモン	37.1
		ブロッコリーのしょうゆ和え		砂糖		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	
		みそキムチスープ			とり肉 豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん ほうれんそう はくさいキムチ	
7木	○	ごはん		米			830
		ししゃもフライ（3個） ポトルソース		油	ししゃもフライ		30.6
		切り干しだいこんのサラダ		油		切り干しだいこん きゅうり にんじん	
		さといものうま煮		さといも 油 砂糖	とり肉 凍り豆腐	にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ	
8金	○	【図書館レストランテ献立】	○				757
		黒パン		パン			29.9
		ミートボール（3個）			ミートボール		
		森のきのこのマリネ風 イタリアンドレッシング		ドレッシング		こまつな エリンギ にんじん とうもろこし	
11月	○	ロヒケイット（サーモンのクリームスープ）		じゃがいも バター	さけ 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ	
		チキンカレー 麦ごはん		米 麦			779
		ルウ		油 じゃがいも カレールウ	とり肉 牛乳 チーズ ミルクカルシウム	にんにく にんじん たまねぎ	26.4
		青菜とじゃこのサラダ		砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	
12火	○	タンメン 中華めん		中華めん			737
		スープ			ぶた肉	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ もやし きくらげ	32.0
		肉まん			肉まん		
		華風和え		砂糖 ごま ごま油		だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう	
13水	○	ごはん		米			775
		ぶりの照り焼き			ぶりの照り焼き		36.0
		ごま和え		ごま 砂糖		キャベツ こまつな もやし	
		豚汁		さといも	ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	
15金	○	ごはん		米			788
		ヤンニョムチキン（2個）		かたくり粉 油 砂糖 ごま	とり肉		32.6
		ひじきのナムル		砂糖 ごま油	ひじき	もやし ほうれんそう にんじん	
		豆腐スープ		かたくり粉	ぶた肉 豆腐	たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ にんじん	
18月	○	【埼玉県の郷土料理】					764
		かてめし		米 油 砂糖	油揚げ	にんじん ごぼう さやいんげん 干しずいき 干しいたけ	32.9
		とんかつの甘辛だれかけ		油 砂糖	とんかつ		
		こまつなのおひたし			かつお節	こまつな もやし	
		ずまし汁			かまぼこ とり肉	みずな だいこん にんじん	
19火	○	五目うどん 地粉うどん		地粉うどん			787
		汁			とり肉 油揚げ かまぼこ 凍り豆腐	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	36.4
		厚焼きたまご			厚焼きたまご		
		根菜の炒め煮		ごま油 砂糖 ごま	ぶた肉 ひじき	ごぼう にんじん	
20水	○	ごはん		米			767
		ハンバーグデミグラスソース			ハンバーグ		30.2
		れんこんサラダ		砂糖 油	ツナ	れんこん こまつな とうもろこし	
		はくさいとベーコンのスープ			ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん	
21木	○	ごはん		米			793
		さばのみそ煮		砂糖	さば みそ	しょうが	32.0
		野菜のごまじょうゆ和え		ごま 砂糖		こまつな キャベツ にんじん もやし	
		沢煮椀			ぶた肉	にんじん だいこん たけのこ ごぼう みずな 干しいたけ	
22金	○	フラワーロール	○	パン			783
		とり肉のパン粉焼き		パン粉	とり肉		25.8
		ほうれんそうのソテー		油	ベーコン	ほうれんそう にんじん とうもろこし	
		秋の香りシチュー		油 さつまいも くり ホワイトルウ	牛乳 チーズ スキムミルク ミルクカルシウム 生クリーム	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ	
25月	○	ごはん	○	米			806
		彩の国にらまんじゅう（3個）			彩の国にらまんじゅう		31.1
		海藻サラダ		砂糖 ごま油	わかめ こんぶ くきわかめ つのまた しらすぎのり	キャベツ きゅうり とうもろこし	
		マーボー豆腐		油 砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 みそ 豆腐	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ にら	
26火	○	ごはん		米			782
		ぶた肉のごまだれかけ		かたくり粉 油 砂糖 ごま	ぶた肉		35.1
		キャベツとわかめのおかか和え			わかめ かつお節	キャベツ きゅうり にんじん	
		つみれ汁			じゃこつみれ 豆腐	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	
27水	○	キャロットライス		米 バター		たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	743
		さけのバジルソース焼き			さけのバジルソース漬け		34.6
		グリーンサラダ たまねぎドレッシング		ドレッシング		ブロッコリー きゅうり こまつな キャベツ	
		洋風かきたまスープ		じゃがいも かたくり粉	ベーコン 卵	にんじん たまねぎ	
28木	○	ごはん		米			766
		とり肉の香味だれかけ		油 砂糖 かたくり粉	とり肉	にんにく しょうが ねぎ	30.4
		磯香和え 刻みのり			刻みのり	きゅうり キャベツ こまつな もやし	
		じゃがいものそぼろ煮		じゃがいも 砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	
29金	○	ごはん		米			802
		レバーのマリアナソース和え		油 砂糖	ぶた肉		32.6
		和風サラダ		油		キャベツ きゅうり にんじん	
		チンゲンサイのみそ汁		じゃがいも	油揚げ 豆腐 みそ	チンゲンサイ たまねぎ	

* 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、記載しておりません。

月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g（％）	％	g	mg	mg	レチノール当量	B1	B2	C	g	g
	779	32.0(16.4)	26.6	115.6	452	4.5	789	0.79	0.74	36	8.1	3.1