

| 日付   | 献立 |               |    | 食品群   |                           |   | 栄養量   |  |            |          |            |          |
|------|----|---------------|----|---|---------------------------|---|---|--|------------|----------|------------|----------|
|      | 日曜 | 主 食           | 牛乳 | お か ず   | 汁 物                       | 血や肉を作る                                      | 力や体温となる   | 身体の調子を整える  | 小エネ<br>ルギー | 小蛋<br>白質 | 中エネ<br>ルギー | 中蛋<br>白質 |
| 1 水  | ○  | ごはん           |    | とうふのちゅうかに<br>あげぎょうざ   |                           | 牛乳 豚肉 豆腐<br>なると 餃子                          | 白飯 油 砂糖<br>澱粉 ごま油                                   | 玉葱 人参 生姜<br>小松菜 にんにく   | 651        | 24.4     | 858        | 30.9     |
| 2 木  | ○  | むぎごはん         |    | キャベツのサラダ<br>(こうみしおドレッシング)   | さつまいも<br>カレー              | 牛乳 豚肉 脱脂粉乳<br>豚レバーチップ<br>シュレッドチーズ           | 麦ご飯 さつま芋<br>油 ドレッシング                                | 生姜 にんにく<br>玉葱 人参 胡瓜<br>キャベツ コーン  | 669        | 19.7     | 864        | 24.0     |
| 6 月  | ○  | コッペパン<br>スライス |    | ホットドック<br>「やきウインナー<br>(トマトケチャップ)<br>サンドようサラダ<br>(かんきつドレッシング)」<br>中・てつりウエハース | あきの<br>シチュー               | 牛乳 鶏肉<br>脱脂粉乳 生クリーム<br>シュレッドチーズ<br>ウインナー    | コッペパン バター<br>じゃが芋<br>ドレッシング<br>鉄入りウエハース             | 人参 玉葱 白菜<br>コーン ぶなしめじ<br>キャベツ  | 659        | 28.1     | 830        | 33.9     |
| 7 火  |    | ごはん           |    | さばのかれーあげ<br>さいのくになっとう   | いもに                       | 牛乳 豚肉 豆腐<br>味噌 納豆<br>さばカレー竜田揚げ              | 白飯 油 里芋<br>蒟蒻                                       | ごぼう 人参<br>大根 白菜 長葱<br>干し椎茸   | 701        | 27.6     | 885        | 32.5     |
| 8 水  |    | ホットちゅうかめん     |    | 小・フライドポテト<br>中・はるまき<br>みかん  | わかめ<br>ラーメン               | 牛乳 豚肉 焼豚<br>なると わかめ<br>春巻き                  | ホット中華麺 油<br>きび砂糖 ごま油<br>ナチュラルカットポテト                 | 生姜 にんにく 人参<br>コーン キャベツ みかん<br>もやし チンゲン菜 長葱   | 650        | 23.1     | 828        | 28.0     |
| 9 木  | ○  | ごはん           |    | さんしょくそぼろごはんのぐ   | だいこんの<br>みそしる             | 牛乳 豚肉 豆腐<br>卵そぼろ 油揚げ<br>わかめ 味噌              | 白飯 砂糖   | 大根 小松菜 玉葱<br>長葱 人参 枝豆<br>生姜  | 615        | 26.6     | 790        | 33.0     |
| 10 金 | ○  | ごはん           |    | ちちぶかてめしのぐ<br>ふかやねぎメンチカツ<br>(ソース)  | かわじま<br>ごじる               | 牛乳 大豆 味噌<br>竹輪 昆布 油揚げ<br>深谷ねぎメンチカツ          | 白飯 油 蒟蒻<br>じゃが芋 三温糖                                 | 長葱 ごぼう 玉葱<br>キャベツ 干し椎茸<br>人参 白菜 小松菜<br>芋がら さやいんげん                                  | 639        | 23.1     | 817        | 28.1     |
| 13 月 | ○  | はちみつパン        |    | 《★なめがわまちやさいのきゅうしょく》<br>ブロッコリーサラダ<br>(コーンクリームドレッシング)<br>こくさんやさいグラタン          | なめがわ<br>やさいの<br>ポトフ       | 牛乳 豚肉<br>ウインナーカット                           | はちみつパン 油<br>じゃが芋 蒟蒻<br>ドレッシング<br>国産野菜グラタン           | 白菜 大根 人参<br>玉葱 ブロッコリー<br>コーン   | 693        | 22.8     | 845        | 27.8     |
| 15 水 |    |               |    | ふれあい弁当の日  |                           |   |   |  |            |          |            |          |
| 16 木 | ○  | ごはん           |    | ひがしまつやまやきといごはん  | ひがしまつやま<br>やさいの<br>ミルクスープ | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>ベーコン 脱脂粉乳<br>生クリーム 味噌           | 白飯 じゃが芋<br>バター ごま油<br>きび砂糖 ごま                       | 長葱 人参 コーン<br>キャベツ にんにく<br>大根 パセリ 小松菜<br>生姜 りんごピューレ                                 | 666        | 25.8     | 857        | 32.0     |
| 17 金 |    | わかめごはん        |    | ナムル<br>(かんこくナムルドレッシング)<br>てりやきチキン<br>チョコクレープ                                | とんじる                      | 牛乳 豚肉 豆腐<br>味噌<br>照り焼きチキン                   | わかめご飯 蒟蒻<br>じゃが芋<br>油 ドレッシング<br>チョコクレープ             | 長葱 人参 大根<br>ごぼう もやし<br>胡瓜 小松菜  | 696        | 26.4     | 846        | 30.7     |
| 20 月 | ○  | ごはん           |    | 《ひょうごけんのりょうり》<br>きのこごはんのぐ<br>たこやき   | ばちじる                      | 牛乳 鶏肉 蒲鉾<br>油揚げ たこ焼き                        | 白飯 そうめん<br>じゃが芋 砂糖<br>油                             | 人参 玉葱 長葱<br>干し椎茸 えのきたけ<br>ぶなしめじ まいたけ   | 630        | 22.6     | 823        | 27.6     |
| 21 火 | ○  | チーズパン         |    | イタリアンサラダ<br>(イタリアンドレッシング・クルトン)  | ビーフ<br>シチュー               | コーヒー牛乳<br>牛肉 豚肉<br>生クリーム                    | チーズパン バター<br>じゃが芋 クルトン<br>ドレッシング                    | にんにく 玉葱<br>人参 セロリー<br>キャベツ 胡瓜<br>赤ピーマン   | 607        | 23.5     | 780        | 30.1     |
| 22 水 |    | ホットちゅうかめん     |    | こんにやくサラダ<br>(こうみちゅうかドレッシング)<br>にくまん   | キムチ<br>みそ<br>ラーメン         | 牛乳 豚肉 味噌<br>肉まん                             | ホット中華麺 蒟蒻<br>きび砂糖 ごま油<br>ごま ドレッシング                  | 生姜 にんにく 玉葱<br>キャベツ もやし いら<br>長葱 キムチ漬け<br>コーン 人参 胡瓜                                 | 626        | 25.7     | 735        | 30.1     |
| 24 金 |    | ごはん           |    | ちくぜんに<br>さんまのしょうがに<br>のりふりかけ  | とうふの<br>みそしる              | 牛乳 鶏肉 豆腐<br>油揚げ わかめ 味噌<br>さんまの生姜煮<br>のりふりかけ | 白飯 じゃが芋<br>蒟蒻 砂糖 油                                  | 長葱 人参 玉葱<br>干し椎茸 ごぼう<br>蓮根 筍<br>さやいんげん   | 612        | 25.6     | 762        | 30.2     |
| 27 月 | ○  | ごはん           |    | すきやき<br>ししゃもフリッター   |                           | 牛乳 豚肉<br>焼き豆腐<br>子持ちししゃもフリッター               | 白飯 白滝 砂糖<br>油                                       | 人参 玉葱 白菜<br>長葱 春菊  | 630        | 22.5     | 850        | 29.2     |
| 28 火 | ○  | ツイストパン        |    | アマトリチャーナスパゲッティ<br>(クラスこなチーズ)<br>フルーツポンチ                                     |                           | 牛乳 豚肉<br>ベーコン<br>パルメザンチーズ                   | ツイストパン<br>スパゲッティ<br>オリーブ油<br>きび砂糖<br>ナタデココ<br>豆乳ゼリー | マッシュルーム水煮<br>玉葱 にんにく 人参<br>カットトマト りんご缶<br>みかん缶 パイン缶<br>ミックسدフルーツ<br>(黄桃・洋梨・りんご・白桃) | 643        | 23.0     | 814        | 28.1     |
| 29 水 | ○  | ごはん           |    | じゃがいものそぼろに<br>しろみざかかなのこうみソース  |                           | 牛乳 豚肉<br>ホキ切身澱粉付き                           | 白飯 じゃが芋<br>油 砂糖 ごま油                                 | 玉葱 人参 枝豆<br>にんにく 生姜<br>長葱  | 639        | 22.9     | 821        | 28.0     |
| 30 木 | ○  | ごはん           |    | ソイどん  | すいとん                      | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>ベーコン 蒲鉾<br>大豆                   | 白飯 すいとん<br>油 砂糖                                     | 人参 大根 白菜<br>小松菜 玉葱   | 649        | 28.1     | 836        | 34.8     |
| 17回  |    |               |    |   |                           |   | 平均栄養量   |  | 649        | 24.5     | 825        | 29.9     |
|      |    |               |    |   |                           |   | 栄養基準量   |  | 650        | 18~32    | 830        | 25~40    |

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

「彩の国ふるさと学校給食月間」は、地元県産食材や郷土食への理解を通して、ふるさとへの愛着を深めようという取り組みです。  
太字の献立は、埼玉県の郷土料理や、県産食材を使用した献立です。

20日 兵庫県の郷土料理「ばち汁」

兵庫県播磨(はりま)地方のそうめんは、「揖保乃糸(いぼのいと)」で知られる名産品です。「ばち汁」に使われる「ばち」は、そうめんを作るときに、そうめんの端を切り落とした部分で、そうめんよりコシが強く、粘りがあります。

13日(月) 滑川町野菜の献立

滑川町の農家さんが大事に育てた野菜を使用します。

《滑川町野菜のポトフ》  
はくさい だいこん

