

日付	献立				食品群			栄養量				
日曜	スパン	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	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質
1	金	○	ごはん	とりめしふう ふかやねぎメンチカツ	かわしま ごじる	牛乳 鶏肉 大豆 味噌 深谷ねぎメンチカツ	白飯 じゃが芋 きび砂糖 ごま油 澱粉 油	ごぼう 玉葱 人参 生姜 干し椎茸 芋から キャベツ 長葱 白菜 りんごビュール 小松菜 ソテーオニオン	625	25.3	800	31.0
5	火	○	ごはん	あげどん (クラスきざみのり) さけのたつたあげ	じゃがいもの みそしる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 わかめ きざみのり 油揚げ 鮭竜田揚げ	白飯 じゃが芋 ごま 砂糖 油	玉葱 もやし ふなしめじ 長葱 人参	621	28.7	776	33.7
6	水		ホット ちゅうかめん	コーンサラダ (コーンクリームドレッシング) やきハム 中・アーモンドごさかな	しょうゆ ラーメン	牛乳 豚肉 なるとう うすら卵水煮 ボンレスハム アーモンド小魚	ホット中華麺 油 きび砂糖 ごま油 ドレッシング	生姜 にんにく キャベツ もやし チンゲン菜 長葱 胡瓜 コーン 人参	618	31.6	752	38.7
7	木	○	ごはん	ねぎしおぶたどん 中・オムレツ	マカロニのり スープ	牛乳 豚肉 蒲鉾 ウインナー アンサンブルエッグ	白飯 マカロニ 油 澱粉 ごま油 じゃが芋	人参 玉葱 パセリ キャベツ にんにく 長葱 生姜 もやし 干し椎茸	592	22.7	853	31.9
8	金	○	ちやめし	おでん ささみフライ		牛乳 竹輪 揚げボール うすら卵水煮 ソーセージ 昆布 ささみフライ	茶碗 蒟蒻 油 じゃが芋 きび砂糖	人参 大根	645	27.9	830	34.6
11	月	○	ごはん	とうふのちゅうかに ししゃもごまフライ みかん		牛乳 豚肉 豆腐 味噌 なるとう 子持ちししゃも胡麻フライ	白飯 油 砂糖 澱粉 ごま油	玉葱 人参 生姜 小松菜 にんにく みかん	633	24.0	857	31.5
12	火	○	ライスボール パン	こんにやくサラダ (しおちゅうかドレッシング) ポテトコロック	コンスープ	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム	ライスボールパン 油 バター ドレッシング 蒟蒻 ポテトコロック パセリ キャベツ	玉葱 人参 コーン クリームコーン 胡瓜 パセリ キャベツ	667	20.4	806	24.4
13	水	○	ごはん	ひがしまつやまやきとりごはん 中・さいのくにねぎしおまんじゅう	やさい スープ	牛乳 豚肉 味噌 ソーセージ 彩の画ねぎまんじゅう	白飯 油 じゃが芋 ごま油 きび砂糖 ごま	玉葱 人参 大根 コーン 長葱 小松菜 にんにく キャベツ 生姜 りんごビュール	600	23.2	826	30.7
15	金		ごはん	【★なめがわまちやさいのきゅうしよく】 きりぼしだいこんのベーコンソテー わふうハンバーグ	なめがわまち やさいの みそしる	牛乳 豆腐 味噌 ベーコン 油揚げ ハンバーグ	白飯 油 砂糖 澱粉	人参 白菜 大根 玉葱 切干大根 小松菜 にんにく	614	24.5	784	29.5
18	月	○	ごはん	ちちぶかてめしのぐ ぎょうだせりフライ (クラスソース)	とんじる	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 昆布 油揚げ	白飯 じゃが芋 三温糖 油 蒟蒻 せりフライ	玉葱 人参 大根 長葱 干し椎茸 ごぼう さやいんげん	617	22.4	779	26.8
19	火		ごはん	《みやざきんのりょうり》 とりにくのみそころばかし チキンなんばん (クラスようタルタルソース)	ざぶじる	牛乳 鶏肉 蒲鉾 厚揚げ 味噌 鶏肉の竜田揚げ	白飯 じゃが芋 きび砂糖 油 蒟蒻 砂糖 タルタルソース	人参 大根 長葱 干し椎茸 生姜 ごぼう	600	23.5	770	29.4
20	水			ふれあい弁当の日								
21	木	○	コッペパン スライス	ホットドック [ホットドック ホットドックようソテー]	こえど ポターージュ	コーヒー牛乳 鶏肉 シュレッドチーズ 脱脂粉乳 生クリーム 牛乳 ウインナー	コッペパン バター さつま芋ペースト さつま芋 油 きび砂糖	玉葱 パセリ 人参 キャベツ	581	24.5	787	32.7
22	金	○	ごはん	ひじきのごもくに さばのしおやき のりふりかけ	こんさいの ごまじる	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき さつま揚げ 味噌 さばの塩焼き 大豆 のりふりかけ	白飯 里芋 ごま 油 蒟蒻 きび砂糖	人参 ごぼう 大根 長葱 小松菜 枝豆 干し椎茸	631	27.2	782	31.6
25	月		ごはん	きりぼしだいこんのもの わかどりのてりやき	ほんじょう つみっこ	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 凍り豆腐 油揚げ 照り焼きチキン	白飯 すいとん 油 砂糖	人参 ごぼう 大根 玉葱 ふなしめじ 長葱 さやいんげん 干し椎茸 切干大根	649	27.3	824	33.0
26	火		わかめごはん	ナムル (かんこくナムルドレッシング) たらのにんにくバターしょうゆ	キムチのり みそしる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 たらあせり みそしる	わかめご飯 ごま バター きび砂糖 ドレッシング 油	人参 大根 胡瓜 小松菜 キムチ漬け 白菜 レモン果汁 長葱 もやし にんにく	585	26.4	754	31.9
27	水		ホット ちゅうかめん	たこちゃんあげ レモンカスターダルト	ながさき チャンボン	牛乳 豚肉 いか なるとう 蒲鉾 たこでたこ焼き	ホット中華麺 油 ごま油 レモンカスターダルト	キャベツ 玉葱 生姜 長葱 人参 もやし コーン にんにく	732	28.3	818	32.3
28	木	○	むぎごはん	えだまめいりキャベツサラダ (かんきつドレッシング)	スピナッチ カレー	牛乳 豚肉 鶏肉 豚レバーチップ シュレッドチーズ 脱脂粉乳	麦ご飯 油 じゃが芋 きび砂糖 ドレッシング	にんにく ほうれん草 生姜 玉葱 人参 キャベツ 枝豆 胡瓜 コーン	656	23.4	867	30.1
29	金	○	小・セサミ パース 中・こどもパ スライス	タコスふうサンド [タコスのぐ]スライスチーズ 中・りんご	とうにゅう キャロット スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 豆乳 豚レバーチップ スライスチーズ	セサミパース 子供パン 油 澱粉 じゃが芋	玉葱 人参 白菜 うらごし人参 パセリ キャベツ にんにく りんご カットトマト	614	29.7	792	35.4
18回									平均栄養量			
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。									栄養基準量			
									627	25.7	803	31.6
									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。
赤字の献立は、埼玉県産の郷土料理や、県産食材を使用した献立です。

20日 宮崎県の郷土料理

ざぶ汁…
主に根菜類の野菜などの色んな食材を『ざぶざぶ』と煮ることからこの名がついたといわれています。

鶏肉のみそころばかし…

宮崎県では、地鶏を使って作られており、「地鶏のみそころばかし」は、昔から伝わる家庭料理の1つです。「ころばかし」とは県西地方の方言で、鍋の中で煮転がすことをいうそうです。

15日(金) 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。

《滑川町産野菜のみそ汁》

はくさい だいこん

