

令和3年11月

学校給食献立予定表

ときがわ町学校給食センター

		献立名			おもな食材名			栄養量	
日	曜日	主食	牛乳	おかず	(赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	わかめごはん	牛乳	けんちゃん汁 はんぺんチーズフライ とりにくと根菜の甘酢あん	牛乳 とうふ はんぺんチーズフライ とりにく	わかめごはん さといも ごま油 油 さとう さつまいも かたくりこ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ れんこん	697	22.3
								855	26.3
2	火	ごはん	牛乳	五目スープ ぶたごぼう丼の具 埼玉県産ブルーベリークレープ	牛乳 とうふ なると ぶたにく	ごはん ごま油 さとう こんにやく いりごま 埼玉県産ブルーベリークレープ	にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ しょうが ごぼう たまねぎ	654	22.4
								769	25.4
4	木	ごはん	牛乳	厚あげのみそ汁 ぶりのしょうが焼き ひじきの炒り煮	牛乳 厚あげ みそ ぶりのしょうが焼き とりにく ひじき 油あげ 大豆	ごはん こんにやく 油 さとう	キャベツ こまつな えのき ねぎ にんじん いんげん	672	29.3
								838	36.5
5	金	地粉うどん	牛乳	きのこうどん汁 野菜かきあげ もやしの卵炒め	牛乳 とりにく 油あげ 卵	地粉うどん 油 野菜かきあげ	しめじ えのき なめこ しいたけ ねぎ にんじん もやし こまつな	652	23.5
								852	28.4
8	月	ごはん	牛乳	もやしのみそ汁 アジフライ(ソース) 糸こんにやくの煮物	牛乳 油あげ わかめ みそ アジフライ ぶたにく	ごはん 油 こんにやく さとう ごま油	こまつな もやし ねぎ にんじん たまねぎ	634	23.9
								791	29.2
9	火	ごはん	牛乳	ABCマカロニスープ ハンバーグきのこソース ほうれんそうとコーンソテー	牛乳 とりにく ハンバーグ	ごはん 油 アルファベットマカロニ じゃがいも さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ エリンギ まいたけ しめじ なめこ えのき ほうれんそう とうもろこし	670	23.6
								825	28.7
10	水	食パン	いちご ミルク	カレースープ レモンバジルチキン【小・中2こ】 ピザのぐ ソーダゼリー	いちごミルク ベーコン レモンバジルチキン シュレッドチーズ	食パン シェルマカロニ じゃがいも ソーダゼリー	にんじん たまねぎ もやし にんにく マッシュルーム とうもろこし ピーマン	597	21.8
								791	29.1
11	木	ごはん	牛乳	とうふの中華煮 揚げぎょうざ【小1こ・中2こ】 海そうサラダ(ドレッシング)	牛乳 とうふ ぶたにく なると 揚げぎょうざ かいそうミックス	ごはん さとう ごま油 かたくりこ 油 パンパンジードレッシング	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	673	23.4
								878	29.1
12	金	中華めん	牛乳	広東メンスープ 彩の国肉まん カラフルゼリー	牛乳 ぶたにく うずら卵	中華めん ごま油 かたくりこ 彩の国肉まん カクテルゼリー	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな たけのこ ねぎ みかん パイン	666	24.4
								849	30.5
15	月	酢めし	牛乳	たまねぎのみそ汁 深谷ねぎメンチカツ かてめしの具	牛乳 わかめ みそ 深谷ねぎメンチカツ ちくわ 油あげ	酢めし 油 こんにやく さとう	たまねぎ こまつな もやし ねぎ にんじん ごぼう しいたけ いんげん	651	23.4
								821	28.8
16	火	ごはん	牛乳	つみっこ いわしのうめ もやしのおかかあえ やさいふりかけ	牛乳 とりにく 油あげ いわしの梅煮	ごはん すいとん 油	にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう ねぎ キャベツ もやし	691	27.1
								864	33.5
17	水	埼玉150周年 記念パン	牛乳	秋のシチュー いかリングフライ【小・中2こ】 花野菜サラダ(ドレッシング)	牛乳 とりにく いかリングフライ	埼玉150周年記念パン さつまいも 油 香りごまドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	663	26.0
								863	32.0
18	木	ごはん	牛乳	肉じゃが 五目厚焼きたまご 彩の国なっとう	牛乳 ぶたにく 五目厚焼きたまご 彩の国なっとう	ごはん 油 じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	710	27.2
								866	31.3
19	金	ごはん (減量)	牛乳	かぼちゃほうとう 山梨県 鳥もつ煮風 ぶどうヨーグルト	牛乳 油あげ みそ とりにく うずら卵 ぶどうヨーグルト	ごはん ほうとう 油 こんにやく さとう	はくさい にんじん だいこん しめじ かぼちゃ ねぎ しょうが	663	25.9
								825	30.6
22	月	ごはん	牛乳	とうふのみそ汁 さばの竜田揚げ 変わりきんぴら	牛乳 とうふ みそ さばの竜田揚げ とりにく さつまあげ	ごはん じゃがいも 油 こんにやく さとう	こまつな もやし ねぎ にんじん ごぼう いんげん	719	27.1
								872	32.0
24	水	ナン	牛乳	野菜スープ チキンナゲット【小・中2こ】 チリコンカン	牛乳 チキンナゲット ぶたにく 大豆	ナン 油 じゃがいも さとう パン粉	にんじん キャベツ もやし とうもろこし にんにく たまねぎ トマト	626	28.1
								802	34.7
25	木	麦ごはん	牛乳	小江戸川越カレー ツナサラダ(ドレッシング) 毛呂山ゆずゼリー	牛乳 豚肉 シュレッドチーズ ツナ	麦ごはん さつまいも 油 ソイドレッシング 毛呂山ゆずゼリー	にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう トマト キャベツ とうもろこし	730	21.8
								897	25.8
26	金	中華めん	オレンジ ジュース	塩ラーメンスープ とりのからあげ【小・中2こ】 はるさめサラダ(ドレッシング)	ぶたにく かまぼこ とりのからあげ	中華めん ごま油 油 はるさめ 韓国ナムルドレッシング	オレンジジュース にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく にら きゅうり	688	22.6
								787	25.9
29	月	ごはん	牛乳	はくさいのみそ汁 秩父肉みそコロッケ 鮭ひじきごはんの具	牛乳 わかめ みそ さけフレック ひじき 油あげ 大豆	ごはん 油 秩父肉みそコロッケ こんにやく さとう	こまつな はくさい もやし ねぎ にんじん いんげん	693	23.5
								805	27.2
30	火	ごはん	牛乳	ニラ玉スープ かにしゅうまい【小1こ・中2こ】 ビビンバの具	牛乳 卵 かまぼこ かにしゅうまい ぶたにく	ごはん かたくりこ ごま油 さとう いりごま	にら たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ もやし ほうれんそう	626	24.1
								788	29.7

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
☆太字の食品はときがわ町産の食材を使用しています。
給食回数 小学校20回 中学校20回

太字のメニューは、埼玉県に
関係するものになります！



★今月のリクエスト献立★

- ・10日(水) 明覚小学校 6年生
- ・26日(金) 萩ヶ丘小学校 3・4年生

「食缶からっぽチャレンジ」を達成し
た



小 学 校	平均栄養摂取量	669	24.6
	学校給食摂取基準	650	21~32
中 学 校	平均栄養摂取量	832	29.8
	学校給食摂取基準	830	27~41