

令和5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 上段:小学校 下段:中学校	
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	水	ツイストパン	コーヒーマルク	ABCマカロニスーブ チキンピカタ 海藻サラダ(ドレッシング)	コーヒーマルク とりにく チキンピカタ かいそうミックス	ツイストパン あぶら じゃがいも マカロニ かんこくナムルドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり	590	22.8
				豆乳豚汁 さわらのりんごソース 彩の国なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ときがわみそ とうにゅう さわら さいのくになっとう	ごはん あぶら じゃがいも さとう	こんにやく ごぼう にんじん だいこん ねぎ トマト りんご たまねぎ	775	28.8
2	木	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	もやしのみそ汁 チーズはんぺんフライ 高野豆腐の五目煮 のりごまふりかけ	ぎゅうにゅう わかめ みそ とりにく チーズはんぺんフライ ちくわ こうやどうふ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	もやし だいこん たまねぎ ほししいたけ こんにやく にんじん いんげん	658	28.8
								826	35.6
6	月	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	つみっこ いわしの梅煮 野菜のおかか炒め	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわしのうめ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ほししいたけ にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ キャベツ もやし	667	23.8
								815	28.3
7	火	茶めし	ぎゅうにゅう牛乳	ミネストローネ 切り干し大根サラダ(ドレッシング) ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ ツナ ヨーグルト	クロワッサン あぶら コッペパン じゃがいも マカロニ さとう かおりごまドレッシング	たまねぎ にんじん いんげん トマト きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	658	26.8
								837	33.9
⑧	水	ミニココアあげパン (小4〜クロワッサン)	ぎゅうにゅう牛乳	秋野菜カレー えだまめサラダ(ドレッシング) 毛呂山ゆずゼリー	ぎゅうにゅう とりにく シュレツドチーズ	むぎごはん あぶら さつまいも こうみちゅうかドレッシング もろやまゆずゼリー	にんにく たまねぎ れんこん にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり	656	21.4
								826	25.4
⑨	木	麦ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	けんちんうどん汁 ちくわの狭山茶揚げ【小1本・中2本】 小松菜と厚揚げ炒め	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ	じごなうどん ごまあぶら さともい あぶら さとう こむぎこ	こんにやく ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが もやし こまつな	713	21.7
								848	25.4
10	金	地粉うどん	ぎゅうにゅう牛乳	さつまいものみそ汁 焼きつくねおろしソース【小・中2個】 きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とりにく さつまいも ときがわみそ つくね ぶたにく さつまあげ	ごはん さつまいも さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう こんにやく ごぼう いんげん	639	25.3
								816	31.7
13	月	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	シーフードポトフ 彩りサーモン混ぜごはんの具 韓国風磯の香あえ 海色ソーダゼリー	ぎゅうにゅう えび いか サーモン たまご かにふうみかまぼこ わかめ	ごはん あぶら ごまあぶら しろごま ソーダゼリー	にんじん たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう もやし とうもろこし	639	22.8
								808	28.1
⑮	水	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ひもかわさんのきのこひもかわ ウッドマンのゆずからあげ【小・中2個】 みかんちゃんの大附みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりのからあげ	ライスボール あぶら ひもかわうどん ごまあぶら さとう	しいたけ まいたけ にんじん だいこん はくさい ほうれんそう ねぎ ゆず みかん	659	33.4
								792	40.1
16	木	ライスボール	ぎゅうにゅう牛乳	マーボーラーメンスープ みそポテト【小・中2個】 キャベツときのこソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とうふ みそ	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら みそポテト さとう	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	680	30.9
								786	34.2
17	金	ホット中華めん	ぎゅうにゅう牛乳	ジャージャー豆腐 甘酢肉だんご【小1個・中2個】 りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ あまずにくだんご	ごはん あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ほうれんそう りんご	675	24.3
								805	29.5
20	月	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	シーフードポトフ 彩りサーモン混ぜごはんの具 韓国風磯の香あえ 海色ソーダゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ときがわみそ とりにく あじパバーグ	ごはん あぶら さともい しらたまだんご さとう	ごぼう にんじん きりぼしだいこん ねぎ しょうが こんにやく ほししいたけ いんげん	657	24.9
								829	30.9
⑳	火	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	チリコンカン オムレツ コールスローサラダ(ドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だいずミート オムレツ	コッペパン あぶら じゃがいも さとう コールスロードレッシング	にんにく たまねぎ にんじん トマト とうもろこし キャベツ	641	22.7
								820	28.8
㉑	水	コッペパン スライス	ぎゅうにゅう牛乳	鶏塩うどん汁 ゼリーフライ ブロッコリーかにかま炒め	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かにふうみかまぼこ	じごなうどん ごまあぶら ゼリーフライ あぶら	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい ねぎ こまつな とうもろこし ブロッコリー	601	26.2
								766	32.4
24	金	地粉うどん	ぎゅうにゅう牛乳	根菜ごま汁 アジフライ ひじきのオイスターソース炒め	ぎゅうにゅう あぶらあげ ときがわみそ アジフライ ぶたにく ひじき	ごはん じゃがいも しろごま あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんにく たけのこ たまねぎ いんげん	642	35.1
								782	42.3
27	月	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	わかめと卵のスープ にんじんしゅうまい【小・中2個】 東松山やきとりごはんの具	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ たまご にんじんしゅうまい ぶたにく みそ	ごはん かたくりこ ごまあぶら さとう しろごま	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが キャベツ ねぎ りんご	654	25.2
								824	31.5
28	火	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	さつまいものシチュー メンチカツ カラフルサラダ(ドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく メンチカツ	こどもパン あぶら さつまいも たまねぎドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム とうもろこし えだまめ キャベツ きゅうり	650	26.3
								805	31.9
㉑	水	子供パン スライス	ぎゅうにゅう牛乳	ピーフンスープ ほうれんそうぎょうざ【小・中2個】 しゃくし菜チャーハンの具	ぎゅうにゅう ほうれんそうぎょうざ ぶたにく たまご	ごはん ピーフン ごまあぶら あぶら	にんじん もやし とうもろこし チンゲンサイ にんにく たけのこ ねぎ しゃくしな	672	25.4
								932	33.5
30	木	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳					612	19.8
								722	22.5

☆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。
 ☆日にちに○印がついている日は、給食センターからスプーンが付きます。【給食回数 小学校19回 中学校19回】

小学校	平均栄養摂取量	651	25.6
	学校給食摂取基準	650	21~32
中学校	平均栄養摂取量	811	31.3
	学校給食摂取基準	830	27~41

◎今月のときがわ町産◎
 地場産物の生産者様を
 毎月紹介していきます！

・米 ・さつまいも 主山様、竹内様 ・きゅうり 大澤様
 ・こまつな 主山様 ・根しょうが 根岸様 ・みかん

太字の献立は、埼玉県に
 関係するメニューになります！

