令和5年度 11月献立表

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜		添え物	6つの基礎食品とその働き 体の組織をつくる たんぱく質	骨や歯の成分になる 無機質	健康を保持し・代謝を調節する 緑黄色野菜	その他の野菜・果物	エネルギー源になる 炭水化物	効果的なエネルギー源 脂質	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(%)
1	水	○	麦ごはん	酢豚	にらとたまごのスープ			豚肉 豆腐 卵	牛乳	ピーマン にんじん にら	生姜 干ししいたけ たけのこ たまねぎ 白菜	米 大麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖	米油	808	16.1
2	木	○	ご飯	さつま揚げ	もやしと小松菜の ごま和え	きのこ汁		すり身 いか 卵 みそ 鶏もも 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ねぎ 生姜 大根 もやし キャベツ しめじ えのきたけ なめこ	米 砂糖 片栗粉	米油 白すりごま 白ごま	765	16.3
6	月	○	麦ごはん	生揚げのすき焼き風煮	ひじきとコーンのサラダ			豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 白菜 しめじ もやし コーン	米 大麦 こんにゃく 砂糖	米油	743	15.5
7	火	○	きのこの和風スパゲッティ		ポテトとツナのソテー		フルーツ ヨーグルト	とり肉 まぐろ缶	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 パセリ粉	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ コーン みかん缶 パインアップル缶 桃缶	スパゲティ 片栗粉 じゃが芋 砂糖	米油	753	17.6
8	水	○	キムタクご飯	キャベツしゅうまい	わかめと大根のスープ			ベーコン 豚ひき肉 豚肉	牛乳 ひじき 寒天 わかめ	にんじん こねぎ	キムチ つぼ漬け ねぎ キャベツ 生姜 セロリー たけのこ 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ごま油 米油 白ごま	747	14.9
9	木	○	あぶたま丼		小松菜とキャベツの ソテー			とり肉 卵 油揚げ	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ キャベツ コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油	787	19.4
10	金	○	豆腐あんかけ丼		チンゲン菜のスープ			豚肉 みそ 豆腐 鶏ひき肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	生姜 たまねぎ 干ししいたけ 白菜 にんにく えのきたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	695	15.8
15	水	○	ご飯	鯖の麦味噌焼き	キャベツのごま酢和え	五目汁		さば みそ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 しめじ	米 砂糖 大麦 里芋 片栗粉	白すりごま ごま油 米油	766	17.5
16	木	○	チキンカレーライス		パプリカサラダ			とり肉 レンズ豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ もやし しめじ	米 大麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉 春雨	米油 バター ごま油	831	12.6
17	金	○	ご飯（埼玉県産 彩のきずな）	ゼリーフライ （埼玉県）	野菜のおかか炒め	味噌けんちん汁		おから かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ キャベツ ごぼう 大根	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 里芋	米油 ごま油	723	13.0
20	月	○	ジャンバラヤ		バジルビーンズポテト	野菜スープ		ウインナー 大豆 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	にんにく たまねぎ コーン セロリー キャベツ	米 じゃが芋 片栗粉	米油	743	12.7
21	火	○	麦ご飯	魚のあずま煮	もやしと小松菜の 辛子和え	じゃがいもの味噌汁		メルルーサ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 生姜 大根 しめじ ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	白ごま ごま油	746	17.0
22	水	○	二色揚げパン （ココア・きなこ）	ポトフ	もやしとにんじんの サラダ			きな粉 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ粉	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり コーン	ミルクパン 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	805	14.5
24	金	○	麦ごはん	鯖のもみじおろしがけ	五目金平	のっぺい汁		さば さつま揚げ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 ごぼう れんこん 干ししいたけ しめじ ねぎ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 里芋 片栗粉	ごま油 白ごま	802	17.9
27	月	○	ご飯	焼きししゃもの ねぎかつおだれ	じゃが芋と高野豆腐 のうま煮	もやしの和えもの		かつお節 豚肉 大豆 高野豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	生姜 ねぎ たまねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油	798	17.5
28	火	○	たっぷり野菜の豆乳タンメン		じゃがいもの中華炒め			豚肉 うずら卵 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	生姜 たけのこ しめじ キャベツ もやし にんにく	中華めん じゃが芋	ごま油 米油	719	15.7
29	水	○	野菜といかのかき揚げ丼		高野豆腐の味噌汁			いか 大豆 竹輪 高野豆腐 みそ	青のり ひじき 牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ 切干大根 ねぎ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	米油	789	13.1
30	木	○	ご飯	麻婆豆腐	小松菜とさつま揚げ の炒め物			豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 干ししいたけ たけのこ ねぎ キャベツ	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白すりごま	734	16.9

＊ 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

＊ 給食当番はマスクを着用してください。
また、各自毎日清潔な給食用ナフキンを持参してください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	764	15.8	29.4	3.2	369	115	3.1	249	0.34	0.48	17	7.8

＊ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。