平成19年　11月よていこんだて

【小学校】　　酒々井町学校給食センター

日	曜日	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとはたらき ち・にく・ほねになるもの	ねつりょうとはたらき ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつりょう Kcal	たんぱくしつ g
1	木	ごはん	○	トロホッケいちやぼし ほうれんそうわふうサラダ おでん	みかん	牛乳　ホッケ とりにく　ちくわ うずらたまご	こめ　あぶら さとう じゃがいも	ほうれんそう　えのき にんじん　だいこん みかん	719	30.9
2	金	ごはん	○	ビビンバ ニラまん わかめスープ	ミニピーチゼリー	牛乳　ぎゅうにく ナルト　たまご えび	こめ　あぶら さとう ごま	ほうれんそう　にんじん もやし　しいたけ キャベツ　ねぎ	669	25.3
5	月	ごはん なっとう	○	やきぐりコロッケ（ソース） ぶたにくとこまつなのソテー やさいじる		牛乳　ぶたにく とうふ　みそ なっとう	こめ　あぶら さとう　くり じゃがいも	にんじん　だいこん こまつな　にんにく ねぎ	741	27.1
6	火	セルフ ピタサンド	○	タンドリーチキン　2ケ マカロニサラダ はくさいとベーコンスープ	ゆきみだいふく	リクエスト給食 11月6、8、22、26日は、酒々井中学校3年生のリクエスト給食です。クラスごとに考えてもらったのですが、少し変えながらとりいれました。			635	30.3
7	水	きのこごはん	○	さばのしょうがやき そくせきづけ ちくぜんに	りんご				705	31.8
8	木	にこみうどん	● ココア	かきあげ ツナとやさいのごまあえ にくまん		牛乳　とりにく あぶらあげ　ナルト ツナ　ぶたにく	うどん　あぶら こむぎこ さとう	にんじん　しいたけ　ねぎ こまつな　ほうれんそう もやし	648	22.2
9	金	ハヤシライス	○	ハムチーズピカタ こんにゃくサラダ（ドレッシング）		牛乳　ぎゅうにく ハム　チーズ	こめ　あぶら じゃがいも バター　こむぎこ	にんじん　たまねぎ グリンピース　キャベツ ほうれんそう　にんにく	770	27.4
12	月	ごはん **給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・ＪＡ成田市・郵便局）**	○	てつなべぎょうざ もやしとコーンサラダ（ドレッシング） ミートボールのすぶたふう		牛乳　ぶたにく うずらたまご	こめ　あぶら さとう こむぎこ	もやし　コーン　こまつな にんじん　たまねぎ たけのこ　ピーマン	751	24.1
13	火	ごはん ふりかけ	○	かじきのピリからに おかかあえ にくじゃが	ミニアセロラゼリー	牛乳　カジキ ぶたにく かつおぶし	こめ　あぶら さとう じゃがいも	ほうれんそう　もやし にんじん　たまねぎ いんげん	727	29.0
14	水	きなこあげパン	○	マカロニグラタン ゆでブロッコリー（マヨネーズ） イタリアンスープ	あんにんゼリー	牛乳　きなこ ベーコン　とりにく たまご　チーズ	パン　あぶら さとう じゃがいも	ブロッコリー　コーン にんじん　たまねぎ こまつな　マッシュルーム	660	24.3
15	木	ごはん	○	ぶたにくのさんみやき きりぼしだいこんのにもの なめこじる	かき	柿食えば　鐘がなるなり　法隆寺　・・・ ビタミンCが　たっぷり　ふくまれています。			727	29.6
16	金	むぎごはん	○	コーンたっぷりフライ シーフードカレー	ヨーグルトサラダ	牛乳　イカ えび　ほたて あさり　ヨーグルト	こめ　あぶら こむぎこ じゃがいも	コーン　たまねぎ にんじん　グリンピース にんにく　しょうが　みかん	751	24.4
19	月	ふ　り　か　え　休　日								
20	火	ソースやきそば **給食費口座再振替日（千葉銀行）**	○	チキンなんばん　2ケ ジャーマンポテト	いちごミルクプリン	牛乳　とりにく ぶたにく ベーコン	やきそば　あぶら でんぷん じゃがいも	たまねぎ　にんじん キャベツ　もやし りんご　パセリ	654	29.5
21	水	わかめごはん	○	にくだんごみそあじ　2ケ おひたし イカのやさいのにもの	プチダノン	牛乳　ぶたにく イカ　ちくわ	こめ　あぶら さといも	ほうれんそう　にんじん もやし　だいこん しいたけ　いんげん	743	28.1
22	木	バンズパン	○	にこみふうハンバーグ プチトマト　2ケ さつまいもシチュー	もみじゼリー	牛乳　ぶたにく とりにく　ベーコン スキムミルク	パン バター　こむぎこ さつまいも	たまねぎ　にんじん プチトマト　コーン マッシュルーム	701	27.0
26	月	オムライス **給食費口座再振替日（京葉銀行・ＪＡ成田市・郵便局）**	○	オムライスシート（ケチャップ） はなやさいのサラダ（マヨネーズ） にくだんごスープ	グミ	牛乳　たまご ぶたにく ナルト	こめ　あぶら マヨネーズ ワッフル	ブロッコリー　カリフラワー ねぎ　にんじん　しいたけ はくさい　こまつな	684	27.1
27	火	ごはん	○	ほきいそべフライ（ソース） バンサンスー キムチスープ	みかん	牛乳　ほき ぶたにく　とうふ みそ	こめ　あぶら さとう はるさめ	もやし　キャベツ にんじん　しいたけ　ねぎ たまねぎ　はくさい	698	24.7
28	水	セルフ ホットドック	○	フランクフルト（ケチャップ） ボイルキャベツ チリコンカン	くりのムース	チリコンカンは、アメリカ西部の料理です。まめを肉や野菜、トマトとチリパウダーなどでにこみます。			670	27.6
29	木	ごはん	○	あつやきたまご すきやき	だいがくいも 2ケ	牛乳　ぎゅうにく とうふ	こめ　あぶら さとう さつまいも	たまねぎ　にんじん はくさい　えのき ねぎ	760	27.5
30	金	ごはん ふりかけ	○	サケのマヨネーズやき ごもくきんぴら しらたまじる		牛乳　サケ ぶたにく　とりにく あぶらあげ	こめ　あぶら マヨネーズ さとう	にんじん　ごぼう いんげん　だいこん こまつな　しいたけ	710	31.5

実りの秋　秋の食材がたくさん登場しています。
秋の味覚を楽しみましょう！

今月の酒々井産

米　じゃがいも　さつまいも　キャベツ　ほうれん草