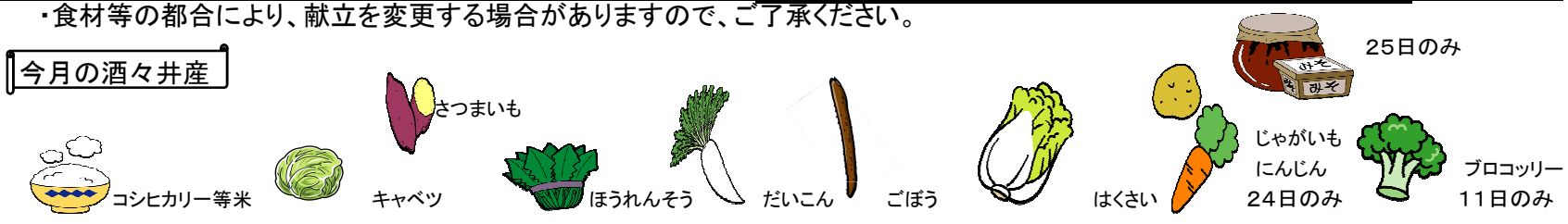
平成 21 年　11 月よていこんだて

酒々井町学校給食センター

【小学校】

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	からだのちょうしをととのえるもの	ねつやちからになるもの	ねつりょうKcal	たんぱくしつg
2	月	ココアあげパン	いちご	とりにくのこうそうやき1ヶ プチトマト2ヶ ワンタンスープ（クラスに1ヶ はながたにんじんいり）	やきプリン	酒々井中３－１リクエストこんだて テーマ　みんながすきなきゅうしょく みんなのいけんをまとめるのがたいへんでした			656	29.1
4	水	ごはん	○	いかとさつまいものてんぷら（てんつゆ） いんげんのごまあえ とんじる		牛乳　ぶたにく いか　とうふ　みそ あおのり	にんじん いんげん　もやし　ねぎ ごぼう　だいこん	こめ　さといも こむぎこ　あぶら ごま　さとう　さつまいも	642	24.3
5	木	むぎごはん	○	チキンエッグカレー ふくじんづけ コールスローサラダ	りんご	牛乳 ハム　うずらのたまご とりにく　チーズ	にんじん　キャベツ　きゅうり コーン　にんにく　しょうが たまねぎ　りんご	こめ　むぎ　こむぎこ あぶら　マーガリン じゃがいも	747	22.2
6	金	（セルフてまきごはん） すめし （てまきのり）	○	まぐろのたつたあげ・なっとう・きゅうり たまごやき（しょうゆ） きのこけんちんじる	むしケーキ	牛乳　とりにく まぐろ　たまご　のり なっとう　とうふ	にんじん　しめじ　えのきたけ きゅうり　ごぼう　ほうれんそう だいこん　ほししいたけ　ねぎ	こめ　こむぎこ あぶら　さとう さといも	674	27.0
9	月	ごはん	○	カニシュウマイ1ヶ バンサンスー マーボーどうふ	あんにんどうふ	酒々井中３－２リクエストこんだて テーマ　ちゅうか やさいたっぷりでにんきのあるメニューにしました			721	28.6
10	火	ごはん 給食費口座振替日（千葉銀行）	○	かぼちゃコロッケ（ソース） だいずのいそに やさいじる	かき	牛乳　とうふ　だいず とりにく　ひじき みそ　あぶらあげ	にんじん　だいこん かぼちゃ ねぎ　かき	こめ　さとう あぶら　パンこ じゃがいも	648	20.3
11	水	えびピラフ 給食費口座振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）	○	さけのレモンふうみやき ブロッコリーサラダ（ドレッシング） ポトフ	くりのムース	牛乳 さけ　ベーコン えび　スキムミルク	にんじん　ほれんそう ブロッコリー　コーン キャベツ　たまねぎ	こめ　くり　マヨネーズ さとう　パンこ あぶら　じゃがいも	686	25.5
12	木	ごはん	○	とりにくのオーロラソースがけ1ヶ こんぶサラダ（ドレッシング） あさりのみそしる		牛乳　こんぶ　あぶらあげ とりにく　ベーコン みそ　ハム　あさり	にんじん　しょうが きゅうり　はくさい　ねぎ だいこん	こめ でんぷん　あぶら さとう	674	31.4
13	金	（セルフピリからみそラーメン） ちゅうかめん	○	ピリからみそラーメンスープ やさいのちゅうかあえ チヂミ	マーラカオ	牛乳　たまご ぶたにく　わかめ みそ　ちくわ	にんじん　チンゲンサイ にんにく　もやし　コーン キャベツ　ねぎ　にら	ちゅうかめん　あぶら ごま　さとう こむぎこ	585	23.6
16	月	ごはん	○	さんまのオレンジに そくせきづけ だいこんのオイスターソースに	みかん	牛乳　かつおぶし さんま　なまあげ とりにく	にんじん　はくさい　たくあん にんにく　チンゲンサイ　みかん だいこん　ほししいたけ	こめ　ごま あぶら さとう	676	26.3
17	火	ナン	ココア	ドライカレー クリームコロッケ（ソース） ツナとコーンのサラダ	いちごミルクプリン	酒々井中３－３リクエストこんだて テーマ　カレーとみんながすきなもの インドふうのこんだてをたててみました			629	27.5
18	水	ごこく ひじきごはん	○	ホッケのしおやき ほうれんそうのごまあえ しらたまじる	スィートポテト	牛乳 ホッケ　ひじき とりにく　あぶらあげ	にんじん　ほうれんそう もやし　こまつな ほししいたけ　だいこん	こめ　さつまいも ごこく　さとう　ごま しらたま	665	26.6
19	木	ごはん	○	まぐろのわふうカツ ぶたにくとやさいのオイスターソースいため いなかじる	ヨーグルト	牛乳　なまあげ まぐろ　ぶたにく ヨーグルト　みそ	にんじん　ねぎ だいこん　こまつな ごぼう　はくさい　もやし	こめ　じゃがいも あぶら　パンこ	685	29.7
20	金	（セルフハヤシライス） むぎごはん 給食費口座再振替日（千葉銀行）	○	ハヤシシチュー トマトオムレツ こんにゃくサラダ（ドレッシング）		牛乳 たまご　かいそう ぎゅうにく	にんじん　にんにく　キャベツ トマト　グリンピース たまねぎ　ほうれんそう	こめ　むぎ　こむぎこ あぶら　バター じゃがいも	714	24.0
24	火	メロンパン	○	チキンソテー1ヶ ポテトサラダ ミネストローネ	れいとう りんご	酒々井中３－４リクエストこんだて テーマ　やさいたっぷりメニュー まよわずこんだてをたてられました			753	26.5
25	水	ごはん （のりつくだに） 給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）	○	いわしのピーナッツフライ（ソース） おひたし さつまじる	らっかせい	千産千消（ちさんちしょう）デー 千葉県でとれる食べ物（たもの）や食文化（しょくぶんか）などの理解（りかい）を深（ふか）める日（ひ）			657	24.3
26	木	ピラフ	○	ほうれんそういりポテトカップグラタン かいそうサラダ（ドレッシング） さつまいものシチュー	キウィフルーツ	牛乳　スキムミルク ハム　かいそう　チーズ ぶたにく　とりにく	にんじん　たまねぎ　コーン キャベツ　きゅうり キウィフルーツ	こめ　あぶら　こむぎこ さつまいも　じゃがいも マーガリン	723	22.9
27	金	ごはん	○	やきさばのおろしがけ かわりきんぴら むらくもじる	さつまいもプリン	牛乳　ぶたにく さば　さつまあげ とりにく　たまご	にんじん　はくさい だいこん　ごぼう　ねぎ	こめ　さつまいも あぶら　さとう ごま　でんぷん	693	30.1
30	月	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのわふうサラダ なめこじる	クレープ	酒々井中３－５リクエストこんだて テーマ　わしょく みんながすきなメニューにしました			724	27.7

・食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の酒々井産