



令和5年11月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂	
1	水	ご飯	○	にらまん 豚丼の具 チンゲン菜スープ	豚肉 にらまん 豆腐 鶏肉	牛乳	さやいんげん チンゲン菜	玉葱 しらたき 筍 きくらげ	米 砂糖 でんぷん		834 37.4 24.1 3.4
2	木	ご飯	○	挽肉と野菜のカレー 海草サラダ 冷凍ムース	鶏肉	牛乳 海草	人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 セロリ コーン キャベツ きゅうり	米 ムース	油	815 24.4 22.8 4.1
3	金	文化の日									
6	月	ひじきご飯	○	肉団子 3個 ほうれん草のごま酢和え 豚汁	肉団子 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	ほうれん草 人参	もやし 切干大根 ごぼう 大根 こんにゃく 長葱	米 砂糖 里芋	ごま	811 31.7 22.2 4.1
7	火	横割り 丸パン	○	ハンバーグトマトソース 人参サラダ わかめスープ スライスチーズ	ハンバーグ ツナ ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	トマト 人参	玉葱 きゅうり セロリ えのき コーン	パン 砂糖	油 ごま	806 33.4 37.0 5.0
8	水	ご飯	○	さくら鱈のタルタルフライ お浸し 豆腐の味噌汁 シークワサーゼリー	さくら鱈 かつお節 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 江戸菜	もやし キャベツ 長葱	米 ゼリー	油	796 29.7 24.5 3.1
9	木	ご飯	○	豚肉の生姜焼き ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌のけんちん汁 りんごゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 人参	生姜 もやし えのき 大根 ごぼう 長葱 こんにゃく	米 砂糖 里芋 ゼリー	油	831 35.6 24.4 3.6
10	金	麦ご飯	○	コーンシューマイ 2個 寒天サラダ(ドレッシング) 麻婆豆腐	シューマイ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 寒天 わかめ	人参 ブロッコリー にら	コーン きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 長葱	米 麦 でんぷん	油 ごま油	910 35.3 28.5 3.6
13	月	ご飯	○	鯖ひしお焼き カル鉄サラダ かきたま汁 果汁グミぶどう	ハム 豆腐 なると 卵	牛乳 ひじき チーズ わかめ	人参 小松菜	きゅうり 玉葱 干し椎茸	米 でんぷん グミ	油	812 34.5 24.9 3.7
14	火	ご飯	○	鶏肉のごま味噌焼き 切干大根の煮物 みぞれ汁	鶏肉 味噌 油揚げ 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 干し椎茸 切干大根 しめじ 白菜 長葱 大根	米 砂糖 さつま芋 でんぷん	ごま 油	819 38.0 21.7 3.3
15	水	ご飯	○	花野菜サラダ(ドレッシング) ハヤシソース はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 トマト	カリフラワー コーン にんにく 玉葱 しめじ	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油	904 25.8 24.7 1.2
16	木	中華麺	○	揚げ餃子 2個 ナムル ピリ辛味噌ラーメンスープ ひとくち苺牛乳プリン 2個	豚肉 味噌 餃子	牛乳 わかめ	人参 小松菜 にら ほうれん草	にんにく 生姜 キャベツ コーン 長葱 もやし きゅうり	中華麺 プリン	油 ごま油	789 31.7 28.3 4.6
17	金	食育の日 ご飯 (味付けのり)	○	あじチーズパン粉焼き さつま芋サラダ ワントンスープ	あじ ツナ 鶏肉	牛乳 チーズ のり	ブロッコリー 人参 チンゲン菜	枝豆 干し椎茸 長葱	米 パン粉 さつま芋 ワントン	マヨネーズ ごま油	805 31.8 23.3 2.6
20	月	ご飯	○	キャベツメンチカツ(ソース) いかサラダ 豆乳味噌汁	メンチカツ いか 生揚げ 味噌 豆乳	牛乳	人参 江戸菜	キャベツ きゅうり 大根 長葱	米 砂糖	油 ごま	869 32.1 30.3 3.2
21	火	ご飯	○	鶏のマーマレード焼き 枝豆サラダ 酒々井味噌のさつま汁 カル鉄ヨーグルト	鶏肉 ハム 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 小松菜	生姜 にんにく 枝豆 もやし 玉葱 大根 長葱	米 マーマレード 砂糖 さつま芋	油	875 44.2 20.9 4.0
22	水	コッペパン (ブルーベリー ジャム)	○	豆腐グラタン ごぼうサラダ チリコンカンスープ みかん	豆腐 鱈 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	玉葱 ごぼう コーン きゅうり マッシュルーム みかん	コッペパン ジャム 小麦粉 じゃが芋	油 ごま	779 31.2 28.9 3.3
23	木	勤労感謝の日									
24	金	振替休業日									
27	月	わかめご飯	○	厚焼き玉子 五目金平 つみれ汁	卵 豚肉 さつま揚げ つみれ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 江戸菜	ごぼうこんにゃく 大根 干し椎茸 しめじ 長葱	米 砂糖	ごま油 ごま	809 36.2 22.2 4.7
28	火	ご飯	○	鉄鍋餃子 ピピンパの具 春雨スープ チーズデザート	餃子 豚肉 ベーコン 味噌	牛乳 わかめ チーズ	人参 江戸菜 小松菜	にんにく 生姜 切干大根 長葱 干し椎茸	米 砂糖 春雨 チーズデザート	ごま 油 ごま油	874 30.0 27.9 3.5
29	水	ご飯	○	鯖カレー焼き 茎わかめの炒め煮 かぶのトロみ汁	鯖 豚肉 油揚げ 生揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 江戸菜	筍こんにゃく しめじ かぶ 生姜	米 砂糖 でんぷん	油 ごま	820 31.8 29.6 3.6
30	木	ゆでうどん	○	里芋コロッケ(ソース) 小松菜のマヨ和え けんちんうどん汁 お米のタルト	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳	人参 江戸菜 小松菜	大根 ごぼう 長葱 干し椎茸 生姜 コーン	うどん 里芋 パン粉 タルト	ごま油 油 マヨネーズ	757 27.6 35.4 4.3

★11月分給食費の口座振替日は、10月31日(火)になります。
もし、残高不足等の理由により、引き落としができなかった場合は、12月分と同じ日(11月30日)に再振替をします。
残高の確認をお願いいたします。
★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

コシヒカリ 1等米 味噌汁
味噌
・9日:けんちん汁
・21日:さつま汁

さつま芋

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		月平均
エネルギー: 830kcal		827
たんぱく質: 27.0~41.5g		32.8
脂質: 18.4~27.7g		26.4
食塩相当量: 2.5g未満		3.6