

令和3年11月よていこんだてひょう

[小学校]

★は、1かい はいぜんしつまでとりにいきましょう。

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	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g		
					あか		みどり		き			
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質	
1	月	ごはん	○	ハンバーグ トマトソース ★キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) ウインナーポトフ	ハンバーグ ウインナー しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり だいこん	キャベツ コーン しめじ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	636 22.8 19.2 3.0
2	火	ごはん (ちばけんさん のりつくだに)	○	いわしのからしやき ★にんじんサラダ とうがんとみそしる	いわし ツナ みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	きゅうり たまねぎ ながねぎ	セロリ とうがん	こめ さとう	あぶら	691 28.8 22.7 2.6
3	水	文化の日				🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
4	木	ごはん	○	やさいのかきあげ(てんつゆ) きりほしだいこんのもの しすいみそのなめこじる	あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな かぼちゃ みつば	ほししいたけ きりほしだいこん だいこん なめこ ながねぎ たまねぎ		こめ さとう	あぶら	663 20.8 24.0 2.7
5	金	むぎごはん	○	ショーロンポー 2こ ★ナムル マーボーとうふ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし きゅうり にんにく しょうが	しょうが	こめ むぎ てんぷん	あぶら ごまあぶら	697 29.5 21.3 2.9
8	月	ごはん	○	とりのてりやき 1こ ★こまつなのマヨネーズあえ にらともやしのみそしる かたぬきチーズ	とりにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にら えどな	しょうが コーン もやし ながねぎ	コーン	こめ さとう	マヨネーズ	635 31.5 20.7 2.7
9	火	コッペパン ブルーベリージャム	○	スペインふうバイクドエッグ ★ごぼうサラダ さけのシチュー	たまご さけ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん アスパラガス ピーマン ほうれんそう	ごぼう コーン きゅうり にんにく たまねぎ	パン ジャム じゃがいも	ごま あぶら		679 28.3 26.1 2.9
10	水	パセリライス	○	★はなやさいサラダ ハヤシソース こくさんりんごのゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん グリーンピース パセリ	カリフラワー コーン にんにく たまねぎ しめじ トマト	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら		673 21.5 20.2 1.0
11	木	ごはん	○	さけのチャンチャンやき ★いもいっぱいサラダ キャベツのみそしる	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	えどな にんじん	きゅうり もやし ながねぎ キャベツ たまねぎ コーン	こめ じゃがいも さつまいも さとう	マヨネーズ		635 24.6 19.2 2.6
12	金	ごはん	○	とうだいキャベツメンチカツ(ソース) ★かんてんサラダ とうにゅうみそしる ひとくちみかんゼリー 1こ	ぶたにく なまあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん ブロッコリー えどな	キャベツ きゅうり ホールコーン だいこん ながねぎ	こめ パンこ こむぎこ さとう ゼリー	あぶら		660 22.9 22.6 2.1
15	月	ごはん	○	あきサワラあおしそさいきょうやき きりこんぶのもの みぞれじる	サワラ たいす とりにく ぶたにく あぶらあげ なまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	しめじ はくさい ながねぎ だいこん	こめ さとう さつまいも てんぷん	あぶら		655 32.5 20.1 2.8
16	火	ごはん	○	にらまん ぶたどんのぐ わかめとトックのスープ	ぶたにく にらまん とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん えどな	たまねぎ しらたき ほししいたけ ながねぎ	こめ さとう トック	ごまあぶら		659 28.0 18.9 3.2
17	水	ごはん	○	いわしハンバーグ れんこんのきんぴら とんじる カルてつヨーグルト	いわしハンバーグ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん こんにやく ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう さといも	ごま ごまあぶら		668 27.9 16.2 2.4
18	木	わかめごはん	○	コーンシューマイ 2こ ★いそかあえ だいこんのオイスターソースに	シューマイ かまぼこ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん こまつな チンゲンサイ	コーン えのき キャベツ にんにく しょうが だいこん ほししいたけ	こめ さとう	あぶら		679 25.6 19.8 3.3
19	金	ごはん	○	いとよりだいクリームチーズフライ ★えだまめサラダ もずくのすましじる いもけんぴパリッシュ	いとよりだい ハム とうふ とりにく はんぺん	ぎゅうにゅう チーズ ひじき もずく かたくちいわし	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ えのき みつば	こめ さとう こむぎこ てんぷん さつまいも	あぶら		675 28.6 23.9 2.2
22	月	むぎごはん	○	とりのレモンに 1こ ★きりほしだいこんのサラダ かきたまじる きなこプリン	とりにく とうふ なると たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	レモン きゅうり きりほしだいこん たまねぎ ほししいたけ	こめ プリン むぎ てんぷん さとう	あぶら いりごま		675 26.5 20.4 2.9
23	火	勤労感謝の日				🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰						
24	水	ごはん	○	★ちさんちしょうター★ さばあまじおやき ★おひたし しすいみそのさつまじる ちばのおこめかかんムース	さば かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さつまいも ムース	あぶら		680 30.7 22.5 3.1
25	木	ごはん	○	ひきにくとやさいのカレー ★ヨーグルトサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ セロリ コーン パインかん みかんかん りんごかん チヂメココ アロエ	こめ	あぶら		660 18.7 18.7 2.1
26	金	スパゲティ ナポリタン	○	ミニクワッサン 1こ ★ブロッコリーサラダ(ドレッシング)	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ カリフラワー コーン	スパゲティ クワッサン ミルク	あぶら		639 20.5 29.9 2.8
29	月	ごはん	○	あじあげに ★カルてつサラダ だまこじる	あじ ハム とりにく	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん えどな	きゅうり だいこん ほししいたけ ごぼう	こめ だまこ てんぷん さとう	あぶら		675 30.4 19.8 2.5
30	火	まるパン	○	コーンクリームグラタン ★かいそうサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー はくがゼリー	ぶたにく たいす	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん グリーンピース	コーン たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	パン こめ マカロニ こむぎこ じゃがいも ゼリー	バター あぶら		683 26.3 21.1 3.5

★11月分給食費の口座振替日は、11月1日(月)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。

今日の酒々井産

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)		月平均
エネルギー	: 650kcal	666
たんぱく質	: 21.1~32.5g	26.0
脂質	: 14.4~21.7g	21.4
食塩相当量	: 2.0g未満	2.7