



学校給食献立予定表

横瀬町学校給食調理場

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	牛乳	●牛乳			628	24.9
		ごはん		米			
		ごまふりかけ		ごま さとう			
		さつまじる	ぶた肉 なまあげ みそ	さつまいも 油	にんじん だいこん 長ねぎ	805	31.9
		さんまのおかか	さんま かつおぶし	さとう	ショウガ		
		いそかあえ	のり	ほうれんそう もやし はくさい			
5	火	牛乳	●牛乳			629	23.7
		きなこあげパン(コッペパン)	きなこ	パン さとう 油			
		はるさめスープ	とり肉	春雨 ごま油	にんじん 長ねぎ キャベツ こまつな ヨウガ	801	28.9
		にくだんご(3こ)	とり肉	パン粉 油 さとう	玉ねぎ		
		コーンポテト	じゃが芋 マーガリン 油	コーン 玉ねぎ パセリ			
6	水	牛乳	●牛乳			665	23.0
		むぎごはん		米 米粒麦			
		チキンハヤシシチュー	とり肉	じゃが芋 油	にんじん 玉ねぎ しめじ トマト ニンニク	826	27.9
		コールスローサラダ	ハム	ドレッシング ノイグ マヨネーズ	キャベツ きゅうり コーン		
		ラ・フランスゼリー	さとう	●ラ・フランス			
7	木	牛乳	●牛乳			639	27.2
		ごはん		米			
		かきたまじる	●たまご とうふ	ごま油	玉ねぎ ほうれんそう ヨウガ	777	32.2
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ	さとう 油			
		そばろきんびら	とりにく さつまあげ	油 ごま油 さとう	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん		
8	金	牛乳	●牛乳			657	25.8
		じごなうどん		地粉うどん			
		さぬきうどんじる	とり肉 油あげ なるとワカメ	さとう	長ねぎ ホシシイタケ	797	31.0
		てんぷら(ちくわ、フランク)	ちくわ フランク	小麦粉 油			
		ごまあえ	みそ	さとう ごま	こまつな はくさい にんじん		
11	月	牛乳	●牛乳			677	25.6
		まいたけごはん	とり肉 油あげ	米 油 さとう	まいたけ にんじん えだまめ	827	30.8
		おさかなめんのスープ	おさかなめん ぶた肉		にんじん だいこん みずな ショウガ		
		さばのあますづけ	さば	でんぶん 油 さとう	長ねぎ		
		みかん			●みかん		
12	火	牛乳	●牛乳			646	25.4
		フラワーロール		米			
		あんかけやきそば	ぶた肉 えび いか	中華麺 油ごま油 砂糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが しょうゆ ニンニク ヨウガ	842	32.2
		もやしのちゅうかあえ	●たまご ハム	中華ドレッシング	もやし きゅうり		
		フルーツポンチ	さとう サイダー	●パイン缶 ●みかん缶 ●りんご果汁 ●ぶどう果汁			
13	水	牛乳	●牛乳			638	23.4
		ごはん		米			
		けんちんじる	とうふ みそ	さといも 油 ごま油	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	781	27.8
		あじつきチキンカツ	とり肉 みそ	小麦粉 パン粉 油 さとう			
		おひたし	カツオブシ	さとう ごま	こまつな キャベツ		
15	金	牛乳	●牛乳			669	26.2
		むぎごはん		米 米粒麦			
		カレーマーボー豆腐	とうふ とり肉 みそ	さとう 油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ピーマン しょうゆ ニンニク ヨウガ	808	31.0
		ポークシューマイ(2こ)	ぶた肉 とり肉	小麦粉 さとう 油	玉ねぎ ニンニク ヨウガ		
		ナムルサラダ	わかめ	ごま油 ごま さとう	にんじん もやし ほうれん草		
18	月	牛乳	●牛乳			648	23.5
		ちゃめし	ちくわ がんもどき 揚げボール	米			
		おでん	こんぶ ●うずらのたまご	さとう	だいこん こんにゃく	798	28.6
		ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレッシング	ごぼう にんじん キャベツ		
		りんご			●りんご		
19	火	牛乳	●牛乳			631	28.3
		くろパン		パン			
		マーガリン		マーガリン			
		ミネストローネ	とり肉	マカロニ オリーブ油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト セロリー ニンニク	792	34.4
		とりにくのパーベキューソース	とり肉	さとう 油	レモン汁 ニンニク ヨウガ ●りんご		
		さんしょくあえ		わふうドレッシング	ほうれんそう コーン カリフラワー		
20	水	牛乳	●牛乳			633	26.4
		ごはん		米			
		やきのり	のり				
		にくだんごのスープ	にくだんご みそ		にんじん はくさい えのき ニラ ヨウガ	789	32.6
		さけのマヨパンこやき	さけ みそ あおのり	砂糖 ノイグ マヨネーズ パン粉 油			
		ひじきのいりに	ひじき 油あげ だいず	さとう 油	にんじん こんにゃく いんげん		
21	木	牛乳	●牛乳			665	27.5
		むぎごはん		米 米粒麦			
		れんこんいりチキンカレー	とり肉	じゃが芋 油	にんじん 玉ねぎ れんこん ニンニク ヨウガ	814	32.1
		プレーンオムレツ	●たまご	でんぶん 油 さとう			
		たくあんあえ		さとう ごま	たくあん だいこん はくさい		
22	金	牛乳	●牛乳			661	24.6
		ちゅうかめん		中華麺			
		しゃくしなラーメンじる(トコノ味)	ぶた肉 かまぼこ みそ	油	しゃくし菜漬け もやし 長ねぎ メンマ ニンニク ヨウガ	798	29.1
		だいがくいも		さつま芋 油 さとう ごま			
		じゃこあえ	じゃこ のり		キャベツ ほうれんそう にんじん		

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

★給食費の振り替えは毎月12日です。残高のご確認をお願いします。

感謝の心を大切に

11月は、彩の国(埼玉県)ふるさと給食月間、11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人々の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきましょう。



●25日(月)～の献立表は裏面に続きます。

日	曜	献立名	使用する食品と働き			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
25	月	コーヒー牛乳	●牛乳	さとう		674	22.0
		ごはん		米			
		かぼちゃのとうにゅうチャウダー	ベーコン 豆乳	油 マーガリン 小麦粉	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ セロリー パセリ	855	27.7
		ハンバーグ・デミグラスソース	とり肉 ぶた肉 牛肉	油 さとう 小麦粉	玉ねぎ トマト		
ツナあえ	ツナ	さとう ごま	はくさい ブロッコリー				
26	火	牛乳	●牛乳			627	24.1
		コッペパンスライス		パン			
		おっきりこみ	とり肉 油あげ	うどん 油	にんじん だいこん しめじ 長ねぎ	816	29.3
		ミートコロッケ	ぶた肉	じゃが芋 パン粉 小麦粉 油	玉ねぎ		
サウザンサラダ		ワザンド レタック フルチド レタック	キャベツ きゅうり コーン				
チーズ	●チーズ						
27	水	牛乳	●牛乳			621	26.2
		チャーハン	ぶた肉 ●たまご	米 油	玉ねぎ 長ねぎ グリンピース ヨカ		
		わかめスープ	とり肉 なんと わかめ	ごま油	もやし 長ねぎ	761	31.1
		パオズ(小3から2こ)	とり肉	小麦粉 パン粉 澱粉 油	玉ねぎ キャベツ たけのこ		
はるさめサラダ	ハム	春雨 ごま油 ごま さとう	にんじん キャベツ				
28	木	牛乳	●牛乳			656	28.3
		ごはん		米			
		なっとう	なっとう			807	35.0
		すきやきふうに	ぶた肉 やき豆腐	油 さとう	にんじん 玉ねぎ しらたき 長ねぎ ヨカ		
		おかかあえ	カツオブシ	さとう	こまつな もやし		
みかん			●みかん				
29	金	牛乳	●牛乳			666	24.6
		わかめむぎごはん	わかめ	米 米粒麦			
		たまねぎのみそしる	油あげ みそ		玉ねぎ ほうれんそう 長ねぎ	807	28.8
		とりにくのおからあげ(2こ)	とり肉	片栗粉 油	コンコヨカ レモン汁		
ポテトサラダ		じゃが芋 ノリツグ マネズ	にんじん きゅうり コーン				