



平成 28 年 11 月学校給食予定献立表

千代田町学校給食センター



日／曜	こ ん だ て め い		ぎ ゆう に ゆう	し ょ く ひ ん め い						エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く し つ g	し し つ g				
				あか		みどり		きいろ								
	しゅしよく	ふくしよく		からだをつくるもの	からだのちょうしをととのえる	からだのちょうしをととのえる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	ねつやちからになる							
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実							
1 火	やきそば	ひじきいりとりつくね(2, 2, 3) フルーツヨーグルト (中) やさいマフィン	○	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト なまクリーム	にんじん ピーマン	もやし キャベツ みかん もも パイン ほしぶどう	やきそばめん こむぎこ (中のみ)	サラダあぶら	682 848	22. 2 26. 7	22. 8 27. 2				
2 水	ごはん	やきししゃも (2, 2, 3) やさしいため じゃがいものなんばんに	○	ちくわ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし	ごはん じゃがいも さとう	サラダあぶら	674 830	26. 1 31. 7	18. 7 22. 2				
4 金	ごはん	ぶたにくとだいたいのみそに ブロッコリーのおかかあえ えのきたけのスープ	○	ぶたにく たまご なまあげ だいた かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	ごぼう しょうが もやし えのきたけ しいたけ ねぎ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも どんぶ	サラダあぶら	630 777	26. 7 32. 6	19. 4 23. 0				
7 月	ごはん	さんまのかばやき キャベツのしおこぶあえ かぼちゃのみそしる	○	あぶらあげ とうふ みそ さんま	ぎゅうにゅう こんぶ にぼし	かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	ごはん さとう どんぶ	サラダあぶら	616 725	21. 4 24. 4	17. 9 19. 2				
8 火	アップルパン いい歯の日	けんちんうどん フライビーンズ あおなともやしのいそかあえ	○	あぶらあげ だいた	ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ りんご もやし えのきたけ	パン うどん どんぶ さといも さとう さつまいも	サラダあぶら ごま	588 719	25. 4 30. 5	20. 5 24. 2				
9 水	ごはん	ちゅうかふうまぜごはんのぐ あつやきたまご ピリカラきゅうり わかめスープ	△	ぶたにく たまご えび	はっこうにゅう わかめ	ピーマン にんじん	たけのこ ねぎ ザーサイ しいたけ しょうが きゅうり	ごはん さとう	ごま サラダあぶら ラーゆ	586 730	26. 0 32. 0	15. 5 19. 8				
10 木	ミルクパン	ハンバーグドミグラスソース だいこんサラダ おおむぎのスープ	○	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	りんご だいこん きゅうり はくさい たまねぎ セロリー	パン さとう おおむぎ じゃがいも	ドレッシング	635 786	28. 1 34. 1	20. 8 24. 7				
11 金	むぎごはん	チキンカレー じゃこサラダ りんご	○	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが きゅうり もやし	むぎごはん じゃがいも さとう	サラダあぶら ごま	735 903	25. 0 30. 2	18. 7 22. 1				
14 月	たきこみごはん 中学 2-1 森本小日菜さんの献立	さばのみそに こうみづけ すましじる	○	とりにく とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが えのきたけ だいこん	ごはん こんにやく	ごま	629 774	25. 0 30. 0	20. 4 24. 2				
15 火	サンドパン	ハムカツ(ソ) キャベツのスープに オレンジ	○	ベーコン いんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ オレンジ	パン じゃがいも	サラダあぶら	643 817	21. 4 26. 2	24. 4 30. 9				
16 水	ごはん	とりにくのてりやき くきわかめのきんぴら とんじる	○	とりにく みそ さつまあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	ごはん こんにやく さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま	617 758	24. 5 29. 4	17. 1 19. 9				
17 木	チョコチップパン	シーフードスパゲティ チーズオムレツ こまつなサラダ	○	いか ツナ えび たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな トマト	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	パン チョコ スパゲッティ さとう	サラダあぶら	696 868	27. 9 33. 9	22. 6 27. 0				
18 金	ごはん	マーボー豆腐 ポークシューマイ (1, 2, 3) バンサンスー	○	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	しょうが にんにく たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう どんぶ はるさめ シュウマイのかわ	サラダあぶら ごま	664 822	28. 9 35. 4	23. 2 27. 8				
21 月	ごはん	さけのしおこうじやき いとこんぶのいために さつまいもいりみそしる	○	さけ ぶたにく さつまあげ みそ にぼし あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	しいたけ だいこん えのきたけ ねぎ しょうが	ごはん こんにやく さつまいも	サラダあぶら	583 736	18. 3 22. 7	16. 2 21. 2				
22 火	せわりコッペパン	フランクフルトチリソースがけ ツナポテト ミルクスープ	○	ソーセージ ぶたにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	トマト パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ コーン	パン じゃがいも	サラダあぶら バター	636 787	25. 9 32. 0	25. 1 30. 2				
24 木	ラーメン	みそラーメンのしる たまごのしょうゆに ブロッコリーのちゅうかサラダ ワッフル	○	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にら にんじん ブロッコリー	しなちく ねぎ もやし コーン にんにく しょうが きゅうり きくらげ	ちゅうかめん さとう	サラダあぶら ごま ラーゆ	685 792	30. 3 34. 2	23. 2 24. 7				
25 金	ごはん	ささみのカレーしょうゆやき あかかぶあえ すいとん	○	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ きゅうり かぶ だいこん ねぎ	ごはん はちみつ すいとん じゃがいも	サラダあぶら	601 741	30. 0 36. 8	12. 1 13. 3				
28 月	わかめごはん	あつあげのそぼろに つぼづけあえ じゃがいもともやしのみそしる	○	とりにく みそ なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが コーン もやし グリンピース キャベツ きゅうり たくあんづけ	ごはん じゃがいも	サラダあぶら ごま	648 798	24. 4 29. 2	20. 5 24. 0				
29 火	ツイストパン 中学 2-1 田島里虹さんの献立	チキンのオープンやき カラフルサラダ (ド) クラムチャウダー	リンゴ ジュース	とりにく ベーコン あさり	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	りんごジュース たまねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	パン じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	715 857	28. 0 33. 1	19. 9 23. 4				
30 水	ごはん	しろみぎかなのあまずあんかけ きゅうりともやしのナムル えびだんごとはるさめのスープ	○	ほき えび	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ ピーマン チンゲンさい	きゅうり たまねぎ もやし しいたけ ねぎ	ごはん さとう どんぶ はるさめ	ごま サラダあぶら ラーゆ	623 768	24. 0 29. 1	17. 2 20. 2				

◎こんだては、つごうでへんこうになることがあります。 ◎はしは、まいにちあらってもってきましょう。

◎今月の給食費引き落とし日は15日(火)・25日(金)です。

◎やさしいサラダは、すべてねつしよりにしています。

◎太字は千代田町産のものを使用しています。



上段 小学校
下段 中学校