

平成 29 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 ゚ ゃ 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		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・麵 いも・砂糖	6群 油脂 種実					
1 水	ごはん	ひじきいりつくね(2こ) あきやさいのもの もやしのみそしる	○	とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゆう ひじき にぼし	にんじん	たまねぎ えだまめ れんこん ごぼう こんにやく しめじ だいこん もやし キャベツ えのきたけ	ごはん さとう さつまいも さといも	ごまあぶら あぶら	620 776	23.2 28.2	13.2 14.9
2 木	ツイストロールパン	スパゲティナポリタン チーズオムレツ こまつなサラダ	○	ベーコン たまご ツナ	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん トマト ピーマン こまつな	マッシュルーム たまねぎ きゅうり キャベツ	パン スパゲティ さとう	あぶら	651 835	23.5 29.0	25.8 32.0
6 月	ごはん	あつあげのオイスターソースいため はなやさいサラダ(ド) にらたまスープ	○	ぶたにく なまあげ たまご	ぎゅうにゆう	にんじん ブロッコリー にら ほうれんそう	はくさい ねぎ しょうが カリフラワー きゅうり コーン たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	664 831	25.1 30.3	23.0 27.6
7 火	まるパン ブルーベリージャム	チンゲンサイのクリームに アーモンドサラダ(ド) みかん	○	ベーコン	ぎゅうにゆう スキムミルク	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり みかん	パン ジャム じゃがいも	バター アーモンド ドレッシング	624 757	20.2 23.9	21.4 25.7
8 水	ごはん ふりかけ	さばのみそに じゃこサラダ すいとん	○	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゆう ちりめんじゃこ わかめ	ほうれんそう	きゅうり もやし だいこん しいたけ しめじ ねぎ	ごはん さとう さといも すいとん	ごま ごまあぶら	690 860	27.5 33.4	19.8 23.2
9 木	せわりこめこパン	チリコンカン だいがくいも(幼小2こ中3こ) キャベツのスープに	○	ぶたにく いんげんまめ だいず ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゆう	さやいんげん にんじん	たまねぎ コーン キャベツ えのきたけ	パン さとう さつまいも かたくりこ	オリーブオイル あぶら ごま	617 765	23.5 28.7	20.7 24.6
10 金	ごはん 地場産献立	わふうカツカレー こんにやくサラダ(ド)	○	ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう	パプリカ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だいこん しいたけ しめじ キャベツ きゅうり こんにやく	ごはん パンこ さといも	あぶら ドレッシング	683 833	22.4 26.1	20.4 23.3
13 月	ごはん	ぶたにくのしょうがやき そくせきづけ なめこじる	○	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし えのきたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり なめこ ねぎ だいこん	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	606 757	242 29.7	17.9 21.0
14 火	パンキンパン	オレガノレモンチキン ペンのアロマレッドにんじんクリームに カラフルサラダ(ド)	○	とりにく えび	ぎゅうにゆう チーズ なまクリーム	にんじん ブロッコリー パプリカ	マッシュルーム にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブオイル ドレッシング	657 817	32.5 39.8	22.4 26.7
15 水	ごはん	マーボーどうふ バンサンスー オレンジ	○	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし オレンジ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	651 810	26.2 32.0	20.2 24.0
16 木	ミルクパン	やきそば しらすとわかめのたまごまき ゼリーあえ	○	ぶたにく たまご	ぎゅうにゆう しらす わかめ	にんじん	キャベツ みかん もも パインアップル	パン ちゅうかめん さとう	あぶら	694 862	23.8 28.8	20.7 24.4
17 金	ごはん	さけのトマトマリネ キャベツのごまあえ きのこじる	○	さけ	ぎゅうにゆう	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし コーン だいこん まいたけ えのきたけ しめじ	ごはん こむぎこ さとう さといも	あぶら オリーブオイル ごま	697 869	23.6 28.9	27.4 33.3
20 月	ごはん	さんまのおやき ピリからきゅうり とんじる	○	さんま ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん	きゅうり だいこん えのきたけ しいたけ ねぎ	ごはん さとう さといも	ラー油 あぶら	683 802	27.8 31.0	27.3 28.9
21 火	くろパン	とりにくのハニーマスタードやき ポテトサラダ ABC スープ	○	とりにく ベーコン うずらのたまご	ぎゅうにゆう	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい	パン はちみつ じゃがいも さとう マカロニ	マヨネーズ	615 770	30.7 37.9	22.2 26.7
22 水	ごはん	はるまき しらたきのチャプチェ キムチスープ	○	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゆう にぼし	にんじん にら	キャベツ たけのこ たまねぎ しらたき はくさい もやし	ごはん さとう はるまきのかわ	ごまあぶら	690 812	19.8 23.3	26.4 28.1
24 金	わかめごはん	とうふそぼろあんづつみ ブロッコリーのおかかあえ いなかじる	○	とうふ とりにく かつおぶし なまあげ みそ	わかめ ぎゅうにゆう	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	627 754	22.2 25.7	19.2 20.6
27 月	ごはん	ビビンバ (にくみそ・ナムル) もずくスープ	○	ぶたにく おから たまご	ぎゅうにゆう もずく	ほうれんそう にら にんじん	ぜんまい こんにやく にんにく キャベツ もやし ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	603 749	22.6 27.6	19.2 22.8
28 火	しょうゆラーメン 西外准園/ゲストメニュー	メンチカツ(ソ) ごぼうサラダ ヨーグルト	チリメン	なると ぶたにく	ヨーグルト	にんじん	はくさい メンマ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし ごぼう きゅうり だいこん	ラーメン パンこ	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	673 840	19.9 25.0	20.4 25.9
29 水	ごはん すきやきの日給食	すきやきふうに キャベツのしおこぶあえ グレープフルーツ	○	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん	しらたき ねぎ はくさい キャベツ きゅうり グレープフルーツ	ごはん	あぶら ごま	652 811	21.2 25.5	25.0 30.3
30 木	キャロットパン	しろみざかなフライ(ソ) やさしいソテー コーンチャウダー	○	ほき ベーコン	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん こまつな	コーン たまねぎ マッシュルーム もやし えのきたけ	パン パンこ じゃがいも	あぶら	640 799	26.9 32.9	23.2 27.9

(ド)・・・ボトルドレッシング (ソ)・・・ボトルソース

上段；小学校 下段；中学校

◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。

◎やさいサラダは、すべてねつしりしています。

◎はしは、まいにちあらってもってきましょう。

◎11月の給食費引き落とし日は11月15日(水)・27日(月)です。

☆太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

