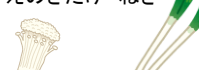




令和3年 11月学校給食予定献立表



千代田町立学校給食センター

日／曜	こ ん だ て		おもなざいりょう と はたらき						エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g		
			からだをつくる(あか)		からだのちようしをととのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)							
	しゅしよく のみもの	おかず	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 月	ごはん	とうふハンバーグおろしソースがけ	とうふ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ このり にぼし	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	だいこん ねぎ しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	ごはん でんぶん	ごま ごまあぶら	592	22.8	16.9	2.3		
	ぎゅうにゅう	あおなみのいそかあえ かぼちゃのみそしる							742	27.7	19.8	2.8		
2 火	サンドパン	ぐんまのねぎこんコロッケ(ソ)	ぶたにく ベーコン うずらたまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ ねぎ れんこん きゅうり キャベツ	パン パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら ごま ノエグマヨネーズ	626	21.6	27.6	2.9		
	ぎゅうにゅう	れんこんサラダ ABCスープ							790	26.2	33.8	3.8		
4 木	はちみつパン	スパゲティナポリタン	ベーコン ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト パプリカ	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり オレンジ	パン スパゲティ	あぶら	594	24.8	20.6	2.2		
	ぎゅうにゅう	ツナとだいこんのサラダ オレンジ チーズ							740	29.5	23.8	3.0		
5 金	ごはん	かにたまあまずあんかけ	たまご かに ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	もやし キャベツ コーン たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	578	20.2	17.7	2.3		
	ぎゅうにゅう	ちゅうかなナムル チンゲンサイのスープ							715	24.0	20.1	3.0		
8 月	いい歯の日 カルシウムたっぷり献立		ちくわ あぶらあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも にぼし	にんじん こまつな	きりぼしだいこん ほししいたけ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	644	24.1	21.3	2.4		
	ごはん	ししゃもフライ(ソ)(こ①小②中③)							822	30.5	26.3	3.2		
9 火	ツイストパン	オムレツケチャップソースがけ	たまご ベーコン あさり	ぎゅうにゅう チーズ	トマト ブロッコリー パプリカ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	パン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	609	27.8	23.8	2.8		
	ぎゅうにゅう	カラフルサラダ クラムチャウダー							762	33.9	28.7	3.7		
10 水	ごはん	とりにくのみそやき	とりにく さつまあげ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう こんにやく すいとん じゃがいも	ごま ごまあぶら	597	29.4	13.2	3.1		
	ぎゅうにゅう	くきわかめのきんぴら すいとん							738	34.9	14.7	3.8		
11 木	せわりコッペパン	やきそば	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ もやし だいこん きゅうり	パン めん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	764	25.4	27.5	3.6		
	ぎゅうにゅう	いかなゲット(こ①小②中③) だいこんサラダ							998	32.1	35.0	4.9		
12 金	はつがげんまいごはん	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどんぐり	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ にぼし	にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい ねぎ しいたけ	ごはん しらたき さとう さといも	ごまあぶら	646	24.5	20.2	2.1		
	ぎゅうにゅう	キャベツのしおこぶあえ はくさいのみそしる							815	29.9	24.1	2.6		
15 月	ごはん	さばのしょうがに	さば あぶらあげ だいず なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが ほししいたけ だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	ごはん さとう こんにやく さといも	あぶら ごまあぶら	665	25.9	23.2	2.7		
	ぎゅうにゅう	ひじきのもの みそけんちんじる							833	31.9	28.1	3.5		
16 火	ゆめロール	ぶたにくのあかワインソースに	ぶたにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン	パン さとう	あぶら バター	657	27.9	27.7	2.8		
	ぎゅうにゅう	こまつなサラダ パンブキンポタージュ							825	34.2	34.3	4.0		
17 水	ごはん	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ たけのこ キャベツ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	686	29.1	23.8	2.2		
	ぎゅうにゅう	ぼうぎょうざ ほうれんそうのナムル							835	34.9	27.4	2.7		
18 木	きのこうどん (パックめん・しる)	きんぴらいりあつやきたまご	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん ブロッコリー	えのきたけ しめじ ほししいたけ ねぎ だいこん きゅうり キャベツ コーン	うどん さといも さとう	ごまあぶら ごま ノエグマヨネーズ アーモンド	572	25.4	19.1	2.5		
	ぎゅうにゅう	ブロッコリーのごまマヨあえ (小・中のみ)こざかなアーモンド							694	29.8	22.0	3.1		
19 金	むぎごはん	ポークカレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ブルーン キャベツ きゅうり レモン みかん	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	708	21.7	20.6	2.6		
	ぎゅうにゅう	わかめサラダ みかん							865	25.9	23.8	2.6		
22 月	ごはん	かぼちゃとひきにくのフライ	ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ だいず とうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん	ごはん パンこ しらたき さとう じゃがいも	あぶら ごま	667	23.0	21.6	1.8		
	ぎゅうにゅう	しらたきのいりに ごじる							861	28.2	26.9	2.2		
24 水	和食の日 まごわやさしい献立		あかうお みそ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり えのきたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま	552	24.7	15.5	1.8		
	ごはん	あかうおのさいきょうやき							687	30.1	17.8	2.3		
25 木	東小学校リクエストメニュー		なると とりにく	ぎゅうにゅう にぼし わかめ ちりめんじゃ こ	にんじん パセリ	しょうが にんにく はくさい しななく ねぎ しいたけ もやし きゅうり	めん こむぎこ でんぶん さとう シューアイス	あぶら ごま ごまあぶら	694	38.1	23.6	3.5		
	しょうゆラーメン (パッケーメン・しる)	とりにくのかおりあげ じゃこサラダ							834	47.2	26.7	4.5		
26 金	ごはん	なまあげとやさいのみそいため	なまあげ ぶたにく みそ えび たまご	はっこうにゅう	にんじん ピーマン にら	キャベツ たまねぎ コーン	ごはん さとう でんぶん シューマイのか わ	あぶら	641	23.2	14.6	2.0		
	ジョア	えびシューマイ(こ①小②中③) にらたまスープ							830	29.2	19.3	2.8		
29 月	ぐんますきやきの日 すきやき給食		ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ はくさい きゅうり	ごはん しらたき さとう	あぶら	631	27.4	21.7	2.3		
	ごはん	すきやき										770	32.2	24.7
30 火	ゆめロール	チリコンカン	ぶたにく ぶたレバー いんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ はくさい コーン オレンジ	パン じゃがいも	あぶら	638	25.7	21.6	2.6		
	ぎゅうにゅう	はくさいのスープ オレンジ							766	30.4	25.9	3.3		



(ソ)・・・ボトルソース

◎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、すべてねつしよりにしています。

◎はしは毎日あらってもってきましょう。 ◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

◎11月分の給食費引き落とし日は11月30日(火)です。

上段：小学校

下段：中学校