



# 平成30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 め い              |                                                    | ぎ<br>ゆう<br>に<br>ゆう | し ょ く ひ ん め い                         |                                |                                  |                                                                |                                      |                              | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー<br><br>kcal | たん<br>ぱ<br>く<br>し<br>つ<br><br>g | し<br>し<br>つ<br><br>g |
|---------|--------------------------|----------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------|
|         | しゅしょく                    | ふくしょく                                              |                    | あか<br>からだをつくる                         |                                | みどり<br>からだのちょうしをととのえる            |                                                                | きいろ<br>ねつやちからになる                     |                              |                                   |                                 |                      |
|         |                          |                                                    |                    | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品                  | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻          | 3群<br>緑黄色<br>野菜                  | 4群<br>その他の野菜<br>果物                                             | 5群<br>米・パン・麺<br>いも・砂糖                | 6群<br>油脂<br>種実               |                                   |                                 |                      |
| 1<br>木  | サンドパン                    | じょうしゅうむぎぶたコロッケ（ソ）<br>カラフルサラダ（ド）<br>チンゲンサイとたまごのスープ  | ○                  | ぶたにく<br>ベーコン<br>たまご                   | ぎゅうにゆう<br>チーズ                  | ブロッコリー<br>パプリカ<br>チンゲンサイ<br>にんじん | たまねぎ キャベツ<br>コーン もやし<br>えのきたけ                                  | パン さとう<br>じゃがいも<br>パンこ こむぎこ<br>かたくりこ | あぶら<br>ドレッシング                | 605<br>804                        | 20.8<br>26.3                    | 27.4<br>35.3         |
| 2<br>金  | ごはん<br>ふりかけ              | ごもくあつやきたまご<br>かんとうに<br>ほうれんそうのごまあえ<br>（中のみ）アーモンド   | ○                  | たまご<br>さつまあげ<br>ちくわ<br>とりにく           | ぎゅうにゆう                         | にんじん<br>ほうれんそう                   | ごぼう れんこん<br>たけのこ しいたけ<br>だいこん こんにやく<br>きゅうり                    | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう                  | あぶら<br>ごま<br>（中のみ）<br>アーモンド  | 608<br>819                        | 25.1<br>32.5                    | 13.6<br>21.1         |
| 5<br>月  | ごはん                      | ビビンバ（にくみそ・ナムル）<br>ちゅうかコーンスープ                       | ○                  | ぶたにく<br>おから<br>ハム とうふ                 | ぎゅうにゆう                         | ほうれんそう<br>にんじん                   | こんにやく ぜんまい<br>にんにく キャベツ<br>もやし しいたけ<br>コーン                     | ごはん さとう                              | ごま<br>ごまあぶら                  | 621<br>809                        | 23.3<br>28.6                    | 18.5<br>22.0         |
| 6<br>火  | アップルパン                   | とりにくとペンのクリームに<br>コーンサラダ（ド）<br>みかん                  | ○                  | とりにく                                  | ぎゅうにゆう<br>チーズ                  | にんじん                             | りんご たまねぎ<br>マッシュルーム<br>えだまめ コーン<br>キャベツ きゅうり みかん               | パン マカロニ<br>じゃがいも<br>こむぎこ             | あぶら<br>ドレッシング                | 601<br>806                        | 23.1<br>29.6                    | 21.1<br>26.1         |
| 7<br>水  | ごはん<br>まごわやさしい献立         | さけのしおこうじやき<br>くきわかめのきんぴら<br>ごじる                    | ○                  | さけ さつまあげ<br>だいた ーみそ<br>ぶたにく とうふ       | ぎゅうにゆう<br>くきわかめ                | にんじん                             | ごぼう こんにやく<br>ねぎ だいこん                                           | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                  | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら           | 607<br>808                        | 27.7<br>36.9                    | 15.5<br>18.5         |
| 8<br>木  | きのこうどん<br>（パックうどん）       | いかのてんぷら<br>だいこんサラダ（ド）                              | ○                  | とりにく<br>いか<br>ツナ                      | ぎゅうにゆう                         | にんじん<br>こまつな                     | えのきたけ しめじ<br>しいたけ ねぎ<br>だいこん きゅうり                              | うどん<br>さといも<br>こむぎこ                  | ごまあぶら<br>あぶら<br>ドレッシング       | 603<br>787                        | 22.9<br>28.6                    | 21.6<br>25.9         |
| 9<br>金  | はつがげんまいごはん               | マーボーどうふ<br>バンサンスー<br>オレンジ                          | ○                  | とうふ<br>ぶたにく みそ                        | ぎゅうにゆう                         | にんじん<br>にら                       | しょうが にんにく<br>ねぎ たけのこ<br>キャベツ きゅうり<br>もやし オレンジ                  | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ<br>はるさめ          | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま           | 689<br>861                        | 26.9<br>33.0                    | 20.5<br>24.4         |
| 12<br>月 | ごはん                      | さばカレーあじあげ<br>そくせきづけ<br>すいとん                        | ○                  | さば<br>ぶたにく<br>あぶらあげ                   | ぎゅうにゆう<br>こんぶ                  | にんじん<br>ほうれんそう                   | きゅうり はくさい<br>だいこん ねぎ                                           | ごはん さとう<br>かたくりこ<br>すいとん<br>さといも     | あぶら                          | 685<br>887                        | 22.8<br>28.2                    | 24.8<br>29.6         |
| 13<br>火 | こめっこパン<br>館林呂栄地区統一献立     | ぶたにくワインソースに<br>こまつなサラダ<br>ちよだのやさいたっぷりポタージュ         | ○                  | ぶたにく<br>ツナ<br>ベーコン<br>いんげんまめ          | ぎゅうにゆう<br>チーズ<br>なまクリーム        | こまつな<br>にんじん                     | たまねぎ りんご<br>マッシュルーム<br>きゅうり キャベツ<br>さつまいも                      | パン さとう<br>こむぎこ<br>さつまいも              | あぶら                          | 691<br>867                        | 30.2<br>37.4                    | 26.9<br>33.1         |
| 14<br>水 | ごはん                      | やきししゃも（幼小2び、中3び）<br>ひじきに<br>とんじる                   | ○                  | ししゃも だいた ーみそ<br>あぶらあげ みそ<br>ぶたにく とうふ  | ぎゅうにゆう<br>ひじき                  | にんじん                             | しいたけ まいたけ<br>ねぎ だいこん                                           | ごはん<br>さとう<br>さといも                   | あぶら                          | 636<br>832                        | 26.5<br>33.1                    | 21.2<br>25.2         |
| 15<br>木 | まるパン                     | チリコンカン<br>だいがくいも（幼小2こ、中3こ）<br>キャベツのスープに            | ○                  | ぶたにく だいた ー<br>いんげんまめ<br>ひよこまめ<br>ベーコン | ぎゅうにゆう                         | いんげん<br>にんじん                     | たまねぎ コーン<br>キャベツ<br>えのきたけ                                      | パン さとう<br>さつまいも<br>かたくりこ<br>じゃがいも    | オリーブオイル<br>あぶら<br>ごま         | 647<br>809                        | 23.9<br>28.8                    | 20.5<br>24.5         |
| 16<br>金 | むぎごはん                    | ぶたにくときのこのカレー<br>こんにやくサラダ（ド）<br>グレープフルーツ            | ○                  | ぶたにく                                  | ぎゅうにゆう                         | にんじん<br>パプリカ                     | たまねぎ しいたけ<br>えのきたけ ねぎ にんにく<br>しょうが キャベツ きゅうり<br>こんにやく グレープフルーツ | ごはん<br>じゃがいも<br>こむぎこ                 | あぶら<br>ドレッシング                | 668<br>844                        | 18.2<br>22.0                    | 21.0<br>24.9         |
| 19<br>月 | ごはん<br>食育の日              | ホッケのいちやぼし<br>きりぼしだいこんに<br>けんちんじる                   | ○                  | ホッケ ちくわ<br>あぶらあげ<br>とうふ<br>あぶらあげ      | ぎゅうにゆう                         | にんじん                             | だいこん しいたけ<br>こんにやく ごぼう<br>ねぎ                                   | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                  | あぶら<br>ごまあぶら                 | 608<br>793                        | 26.0<br>31.8                    | 16.0<br>18.7         |
| 20<br>火 | しよくパン<br>いちごジャム          | ジャーマンポテト<br>とまたまスープ<br>ヨーグルト                       | ○                  | ベーコン<br>たまご<br>ハム                     | ぎゅうにゆう<br>ヨーグルト                | パセリ<br>トマト<br>にんじん               | たまねぎ<br>えのきたけ<br>もやし コーン                                       | パン ジャム<br>じゃがいも<br>かたくりこ             | バター                          | 640<br>822                        | 22.5<br>27.8                    | 21.0<br>25.5         |
| 21<br>水 | ごはん                      | ピーマンのにくづめフライ（幼小1こ、中2こ）<br>ごぼうサラダ<br>じゃがいもともやしのみそしる | ○                  | ぶたにく<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>みそ           | ぎゅうにゆう<br>にぼし<br>わかめ           | ピーマン<br>にんじん                     | たまねぎ ごぼう<br>きゅうり だいこん<br>もやし                                   | ごはん パンこ<br>こむぎこ さとう<br>じゃがいも         | ドレッシング<br>あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら | 651<br>867                        | 19.4<br>26.4                    | 22.0<br>28.8         |
| 22<br>木 | ツイストパン                   | オープンオムレツ<br>やさしいソテー<br>ミートボールシチュー                  | ○                  | たまご<br>ぶたにく<br>とりにく                   | ぎゅうにゆう<br>チーズ<br>なまクリーム        | にんじん<br>ほうれんそう<br>こまつな<br>ブロッコリー | たまねぎ もやし<br>えのきたけ にんにく<br>マッシュルーム                              | パン<br>じゃがいも<br>こむぎこ パンこ<br>かたくりこ     | あぶら<br>バター                   | 602<br>803                        | 22.4<br>28.7                    | 24.4<br>29.6         |
| 26<br>月 | ごはん                      | いわしのオレンジに<br>いとこんのいりに<br>いなかじる                     | ○                  | いわし<br>とりにく みそ<br>なまあげ                | ぎゅうにゆう                         | みつば<br>にんじん<br>こまつな              | オレンジ しらす<br>たまねぎ だいこん<br>ごぼう こんにやく                             | ごはん<br>さとう<br>さといも                   | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら           | 630<br>816                        | 23.3<br>28.4                    | 18.3<br>21.3         |
| 27<br>火 | くろしよくパン<br>西崎雅樹リクエストメニュー | とりにくのマリネ<br>ポテトサラダ<br>コーンポタージュ<br>りんごゼリー           | ○                  | とりにく                                  | ぎゅうにゆう                         | にんじん<br>ピーマン<br>パセリ              | たまねぎ きゅうり<br>キャベツ コーン                                          | パン<br>こむぎこ<br>さとう<br>じゃがいも           | あぶら<br>マヨネーズ                 | 707<br>859                        | 30.1<br>36.9                    | 26.3<br>31.8         |
| 28<br>水 | ごはん<br>すきやきの日給食          | ぐんまのぶたすきやき<br>キャベツのしおこぶあえ<br>オレンジ                  | ○                  | ぶたにく<br>とうふ                           | ぎゅうにゆう<br>こんぶ                  | にんじん                             | しらす はくさい<br>ねぎ キャベツ<br>きゅうり オレンジ                               | ごはん<br>さとう                           | あぶら<br>ごま                    | 653<br>812                        | 21.2<br>25.5                    | 25.0<br>30.3         |
| 29<br>木 | ミルクパン                    | シーフードスパゲティ<br>にくだんご（幼小1こ、中2こ）<br>かいそうサラダ（ド）        | ○                  | えび いか<br>ツナ ぶたにく<br>とりにく              | ぎゅうにゆう<br>わかめ<br>とさかのり<br>かんてん | トマト<br>にんじん<br>こまつな              | にんにく たまねぎ<br>きゅうり キャベツ<br>コーン                                  | パン<br>スパゲティ<br>パンこ                   | あぶら<br>ドレッシング                | 646<br>821                        | 26.8<br>33.2                    | 17.0<br>20.0         |
| 30<br>金 | ごはん                      | ショウロンポウ（幼小2こ中3こ）<br>はっぼうさい<br>わかめスープ               | ○                  | ぶたにく<br>いか<br>うずらのたまご                 | ぎゅうにゆう<br>わかめ                  | にんじん<br>チンゲンサイ                   | キャベツ しいたけ<br>しょうが にんにく<br>たけのこ たまねぎ<br>きくらげ はくさい ねぎ            | ごはん<br>ショウロンポウのかわ<br>はるさめ<br>かたくりこ   | ごまあぶら<br>あぶら                 | 661<br>848                        | 21.7<br>26.9                    | 23.4<br>29.8         |



(ド)・・・ボトルドレッシング (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。

◎はしは毎日あらってもってきましょう。

◎太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

◎やさしいサラダは、すべてねつしよりしています。

◎11月分の給食費引き落とし日は11月30日(金)です。

上段：小学校

下段：中学校