



令和元年 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
	しゅしよくのみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちよしをとのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			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 金	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげとやさいのみそいため はなやさいサラダ(ド) にらたまスープ	なまあげ ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にら ほうれんそう	キャベツ もやし 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 ごま	686 860	25.5 31.0	23.8 28.3	2.7 3.4
5 火	くろしよくパン スライスチーズ ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト ミネストローネ	ベーコン とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ トマト	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー	パン マカロニ じゃがいも	バター オリーブオイル	631 818	24.0 29.4	23.4 27.3	2.8 3.5
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	しょうがやき キャベツのおこぶあえ みそしる 千代田中2年 斎藤波美さんが考えた献立	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ きゅうり もやし ねぎ しいたけ	じゃがいも ごま		590 804	27.1 37.7	18.3 23.7	1.9 2.4
7 木	サンドパン ぎゅうにゅう	ハムカツ(ソ) ごぼうサラダ コーンチャウダー	ハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ コーン	パン パンこ じゃがいも さつまいも	ドレッシング ごま ごまあぶら	700 820	24.7 28.6	30.3 34.2	2.9 3.5
8 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー コールスローサラダ アロマレッドにんじんゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ ブルーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	ドレッシング	698 906	19.7 24.6	20.8 25.4	2.6 3.1
11 月	ごはん ぎゅうにゅう	からあげ(2こ) カラフルサラダ(ド) ABC スープ シューアイス 西こども園 リクエストメニュー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	しょうが キャベツ コーン はくさい	ごはん かたくりこ マカロニ じゃがいも	ドレッシング	678 826	20.8 24.9	23.4 26.6	2.1 2.7
12 火	くろパン ぎゅうにゅう	オムレツマトソース ポトフ バターコーン	たまご ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ えのきたけ コーン キャベツ セロリー	くろパン さとう かたくりこ じゃがいも	バター あぶら	632 836	24.3 30.9	22.3 27.4	2.4 3.4
13 水	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 バンサンヌー グレープフルーツ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	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 グレープフルーツ	はつがげんまいごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	686 858	26.8 32.9	20.5 24.4	2.0 2.6
14 木	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	やきそば だしまきたまご だいこんサラダ(ド)	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ もやし だいこん きゅうり	パン やきそばめん さとう	あぶら ドレッシング	691 853	25.6 30.5	22.2 25.8	3.2 3.9
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグわふうソース やさしいため とうふとわかめのみそしる 千代田中2年 柳本集社さんが考えた献立	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが もやし ねぎ だいこん	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま あぶら	673 841	26.8 32.5	22.2 26.5	2.3 3.0
18 月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに しらたきのピリからいたため ごじる	さば みそ ぶたにく みそ だいず とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しらたき もやし にんにく しょうが ねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	687 859	27.5 33.7	23.2 27.7	2.6 3.2
19 火	こめこパン ぎゅうにゅう	ぶたにくのワインソースに こまつなサラダ たまごスープ	ぶたにく ツナ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	こまつな チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ りんご きゅうり キャベツ もやし	パン さとう かたくりこ	あぶら	585 804	29.4 39.2	24.6 31.9	2.5 3.8
20 水	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフライ ひじきに とんじる まごわやさしい献立	あぶらあげ ぶたにく だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん いんげん	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ さとう さといも	あぶら	664 828	24.3 29.5	23.3 27.8	2.7 3.5
21 木	ロールパン ぎゅうにゅう	チリコンカン あきやさいのポターージュ ぼんかん	ぶたにく だいず いんげんまめ ひよこまめ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	いんげん	たまねぎ コーン エリンギ ぼんかん	パン さつまいも	あぶら	697 867	25.1 30.8	25.6 31.1	2.5 3.1
22 金	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれやきにく こんにやくサラダ(ド) けんちんじる	ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり こんにやく だいこん ごぼう	ごはん さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	685 854	26.0 31.5	24.7 29.8	2.5 3.4
25 月	ごはん ぎゅうにゅう	すぶた ブロッコリーのちゅうかあえ わかめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ブロッコリー	しょうが きゅうり たまねぎ きくらげ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	- 827	- 27.0	- 24.2	- 3.5
26 火	チーズパン ぎゅうにゅう	スパゲティミートソース やさいサラダ(ド) オレンジ 千代田中2年 根岸留那さんが考えた献立	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ オレンジ	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	666 825	26.9 33.0	21.9 25.9	2.3 2.8
27 水	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしおやき ごまみそあえ なめこじる	さんま みそ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ なめこ ねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	ごま	682 831	26.6 29.8	26.2 27.0	1.7 2.0
28 木	しょくパン ぎゅうにゅう	しろみざかなフライ(ソ) やさいソテー とりにくとペンネのクリームに	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん	もやし えのきたけ にんにく たまねぎ えだまめ	パン マカロニ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	689 826	29.7 34.7	27.1 31.1	3.2 3.8
29 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぐんまのぶたすきやき くきわかめのサラダ(ド) グレープフルーツ ぐんま・すきやきの日	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	しらたき はくさい ねぎ きゅうり もやし グレープフルーツ	ごはん さとう	ドレッシング あぶら	670 835	20.6 25.0	25.2 30.5	1.8 2.4



(ド)・・・ポトルドレッシング (ソ)・・・ポトルソース
 ◎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、すべてねつしよりしています。 上段：小学校
 ◎はしは毎日あらってもってきましょう。 ◎11月分の給食費引き落とし日は12月2日(月)です。 下段：中学校
 ◎太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。