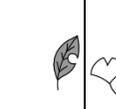
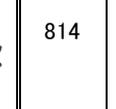




令和2年 11月学校給食予定献立表



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 ば 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				
2月	ごはん	ぶたにくのなんぶやき キャベツのしおこぶあえ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ にぼし	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり もやし えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	ごま	664	27.8	22.3	2.7
	ぎゅうにゅう	じゃがいものみそしる							829	34.0	26.8	3.4
4水	ごはん	あつあげとやさいのオイスターソースいため わかめサラダ(ド)	ぶたにく なまあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	はくさい ねぎ しょうが もやし 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	643	23.7	21.6	2.3
	ぎゅうにゅう	にらたまスープ							800	28.8	25.7	3.0
5木	しよくパン (小中のみスライスチーズ)	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 オレンジ	パン じゃがいも マカロニ	バター オリブオイル	663	26.1	24.7	3.1
	ぎゅうにゅう	オレンジ							800	30.6	28.8	3.8
6金	むぎごはん	ポークカレー コールスローサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ プルーン 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	あぶら ドレッシング	716	20.4	21.1	2.7
	ぎゅうにゅう	ミニゼリー							896	24.6	25.4	3.2
9月	ごはん	あじフライ(ソ) ごまあえ	あじ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし なめこ だいこん ねぎ	ごはん パンこ さとう じゃがいも	ごま	670	25.9	30.9	2.1
	ぎゅうにゅう	なめこじる							827	30.7	36.6	2.7
10火	くろパン	スパゲティナポリタン チーズオムレツ	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	トマト ピーマン	マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	あぶら アーモンド ドレッシング	649	23.3	25.5	2.4
	ぎゅうにゅう	アーモンドサラダ(ド)							829	28.9	31.2	3.4
11水	ごはん	とうふハンバーグわふうソース やさしいため	とうふ おから とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ しょうが キャベツ もやし	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	645	23.4	19.1	2.6
	ぎゅうにゅう	わかめのみそしる							806	28.4	22.4	3.3
12木	サンドパン	とりにくのハニーマスタードやき ポテトサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン はちみつ じゃがいも こむぎこ	マヨネーズ	658	29.6	24.4	2.6
	ぎゅうにゅう	コーンポタージュ							808	36.2	29.2	3.7
13金	おせきはん ごましお	さわらのさいきょうやき かいそうサラダ(ド)	さわら みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう かいそう	みつば	もやし キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	せきはん さとう かたくりこ	ごま ドレッシング	633	27.5	17.2	1.5
	ぎゅうにゅう	かきたまじる 七五三 お祝い献立							795	35.1	21.0	2.2
16月	ごはん	みそだれやきにく こんにやくサラダ(ド)	ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく 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	ごまあぶら ごま あぶら ドレッシング	685	26.1	24.7	2.5
	ぎゅうにゅう	けんちんじる							856	31.6	29.8	3.4
17火	ロールパン	さつまいものポタージュ こまつなサラダ	とりにく いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ オレンジ	パン さつまいも こむぎこ さとう	あぶら	612	20.8	23.1	2.2
	ぎゅうにゅう	オレンジ							817	26.3	29.6	3.0
18水	ごはん	ししゃもフライ(ソ) くきわかめのサラダ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ	にんじん	きゅうり もやし だいこん しいたけ ねぎ	ごはん パンこ さとう さといも	ごま ごまあぶら あぶら	639	22.8	21.9	2.9
	ぎゅうにゅう	とんじる							819	28.5	27.4	3.9
19木	こめこパン みかんジャム	ぶたにくワインソースに グリーンサラダ(ド)	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ りんご きゅうり キャベツ もやし えのきたけ	パン ジャム さとう かたくりこ	ドレッシング	634	27.9	26.6	2.6
	ぎゅうにゅう	チンゲンサイとたまごのスープ							841	36.4	33.7	3.8
20金	ごはん	さばのみそに しらたきのぴりからいため	さば みそ ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	しらたき たまねぎ 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	ごまあぶら あぶら	697	27.4	23.3	2.5
	ぎゅうにゅう	ごじる							872	33.6	27.8	3.1
24火	アップルパン	ハムカツ(ソ) バターコーン	ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	りんご コーン たまねぎ もやし	パン パンこ こむぎこ	あぶら バター	672	21.1	27.9	3.2
	ぎゅうにゅう	オニオンスープ							842	25.7	32.1	3.9
25水	ごはん	あじのスタミナやき にくじゃがに	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ きゅうり もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	651	29.0	15.5	1.9
	ぎゅうにゅう	じゃこサラダ							814	35.6	17.7	2.4
26木	せわりコッペパン	やきそば ウインナーオムレツ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし だいこん きゅうり	パン ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	700	23.7	24.6	3.2
	ぎゅうにゅう	だいこんサラダ(ド)							814	29.1	29.9	4.0
27金	ごはん	マーボーどうふ パンサンスー	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが 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	658	26.3	20.2	2.0
	ぎゅうにゅう	オレンジ							818	32.1	24.0	2.6
30月	ごはん	ぐんまのわぎゅうすきやき そくせきづけ	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	しゆんぎく	しらたき はくさい ねぎ だいこん きゅうり グレープフルーツ	ごはん さとう	あぶら	619	25.4	20.1	1.6
	ぎゅうにゅう	グレープフルーツ								814	32.8	26.3
		ぐんますきやきの日 すきやき給食										

(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。◎やさしいサラダは、すべてねつしよりしています。

◎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(月)です。

上段；小学校

下段；中学校

