



# 令和5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)		からだのちょうしをととのえる(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 水	ごはん ぎゅうにゅう	あきのかおりごはんのぐ ひじきとツナのいろどりナムル とんじる	あぶらあげ ツナ ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しいたけ えだまめ ぶなしめじ もやし えのきたけ きゅうり だいこん ねぎ はくさい	ごはん さとう さつまいも じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら らーゆ	609	23.1	16.7	2.6
2 木	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	やきそば ウインナー(ケチャップソース) ツナだいこんサラダ	ふたにく ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん にら パプリカ	キャベツ もやし だいこん きゅうり	パン やきそば	あぶら	706	25.8	25.7	3.6
6 月	ごはん ジョア	<b>給食で日本一周「和歌山県」</b> さばのやくみソースかけ きんざんじみそあえ こうやどうふとやさいのにも	ふたにく さば こうやどうふ あぶらあげ	ジョア	こまつな にんじん さやえんどう	ねぎ キャベツ たまねぎ だいこん しょうが	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	692	27.0	21.9	2.0
7 火	しょくぱん ぎゅうにゅう	ハンバーグきのこソース フレンチサラダ コーンポタージュ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	えのきたけ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン さとう じゃがいも	バター あぶら	603	25.4	24.0	2.5
8 水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに ごもくきんぴら かきたまじる	さつまあげ とりにく とうふ いわし たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん ごぼう たまねぎ しょうが	ごはん こんにやく さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	631	25.5	18.9	2.4
9 木	くろパン ぎゅうにゅう	たこナゲット(こ①小②中③) グリーンサラダ はくさいとさつまいものシチュー	とりにく たこナゲット	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ はくさい きゅうり キャ ベツ レモン	パン じゃがいも さつまいも さとう	あぶら ホイトルク	647	26.2	26.1	2.5
10 金	ごはん ぎゅうにゅう	<b>フックメニュー「ワンピース」</b> エレファント・ホンマグロのソテー うみのさちサラダ ちゅうかコーンスープ	まぐろ ハム とうふ ツナ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ しいたけ とうもろこし にんにく	ごはん はちみつ さとう じゃがいも かたくりこ	オリーブあぶら ごま ごまあぶら あぶら	605	30.6	15.8	2.1
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのみそやき ブロッコリーのごまマヨあえ さつまじる	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう さつまいも じゃがいも こんにやく	ごま カエッパネズ あぶら	626	31.7	17.4	2.2
14 火	こめこパン ぎゅうにゅう	ふたにくのあかワインソースに ごぼうサラダ きのこのジンジャースープ	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム りんご とうもろこし ごぼう ぶなしめじ えのきたけ ねぎ だいこん きゅうり しょうが	パン さとう じゃがいも	ごま カエッパネズ あぶら	607	29.2	25.1	2.4
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	えびシューマイ(こ①小②中③) バンサンスー マーボーどうふ	とうふ ふたにく えびシューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし ねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら	697	28.8	24.2	2.2
16 木	パックうどん ぎゅうにゅう	<b>給食で日本一周「香川県」</b> あつやきたまご まんばのけんちゃん しっぽくうどんのしる	あつあげ とりにく あぶらあげ とうふ たまごやき	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こ まつな	だいこん たまねぎ ねぎ	うどん さといも かたくりこ さとう	あぶら	612	26.7	21.0	3.0
17 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	<b>フックメニュー「流星の絆」</b> 洋食店アリアケのハヤシライス こんにやくサラダ オレンジ	ふたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース もやし きゅうり とうもろこし オレンジ にんにく	むぎごはん じゃがいも さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら	672	24.6	20.2	2.8
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にくみそ・ナムル) えびだんごとはるさめのスープ	ふたにく だいず えびだんご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	キャベツ だいずもやし しいたけ ねぎ にんに く	ごはん さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	620	26.5	21.4	1.5
21 火	きなこあげパン ぎゅうにゅう	<b>東小6年生リクエスト</b> とりにくのてりやき じゃこサラダ にらワンタン	きなこ とりにく ふたにく なた	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ にら	きゅうり もやし しいたけ	コッペパン さとう ワンタン	あぶら ごま ごまあぶら	625	28.3	22.9	2.6
22 水	ごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎしおやき だいずのごもくに いなかじる	いか だいず あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ しいたけ ごぼう だいこん しょうが	ごはん さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも	ごまあぶら あぶら	602	29.0	17.4	2.1
24 金	わかめごはん ぎゅうにゅう	あかうおのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ ごじる	だいず ふたにく とうふ あかうおさいきょうやき	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし きゅうり ねぎ しいたけ だいこん	わかめごはん さとう じゃがいも	ごま	611	28.7	17.8	2.6
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく きゅうりとだいこんのナムル たまごときのこのスープ	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ もやし きゅうり だいこん えのきたけ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら らーゆ	609	24.1	20.9	1.8
28 火	チョコチップパン ぎゅうにゅう	<b>フックメニュー「サラダでげんき」</b> スパゲティミートソース りっちゃんのげんきサラダ りんご	ふたにく ハム レバーチップ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし りんご にんにく	パン スパゲティ さとう	あぶら	672	25.9	24.6	1.7
29 水	ごはん ぎゅうにゅう	<b>ぐんま すき焼きの日</b> ポテトコロッケ はくさいのそくせきづけ すきやきふうに	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい きゅうり ねぎ	ごはん しらたき さとう ポテトコロッケ	あぶら	717	22.1	29.9	2.0
30 木	ゆめロール ぎゅうにゅう	<b>フックメニュー「アン青春」</b> ソースたっぷりグリルチキン かいそうサラダ クラムチャウダー	とりにく ベーコン あさり	ぎゅうにゅう かいそう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ レモン きゅうり キャベツ とうもろこし マッシュルーム にんにく	パン さとう じゃがいも	バター あぶら ホイトルク	606	33.9	22.2	2.6



◎献立は都合で変更になることがあります。 ◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。 ◎はしは毎日あらって持ってきましょう。  
◎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(木)です。

上段：小学校  
下段：中学校