

2024年11月 学校給食予定献立表

坂戸市立 浅羽野小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素	
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)
1(金)	牛乳	牛乳				666	28.1
	勝て!!めし	油揚げ ちくわ 凍り豆腐 鶏肉	砂糖 米 米油	にんじん かんぴょう ごぼう 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩		
	ヒレ勝つ!!	豚肉	小麦粉 パン粉 米油		中濃ソース 粗塩 こしょう		
	3色おひたし			こまつな もやし 赤ピーマン	しょうゆ		
	赤白青3色応援ゼリー	豆乳ゼリー	ぶどうゼリー サイダーゼリー	みかん缶 りんご缶			
5(火)	運動会振替休日						
6(水)	牛乳	牛乳				649	27.7
	ツナサンド	まぐろ油漬	こどもパン マネース	キャベツ きゅうり	粗塩		
	肉団子入りトマトスープ	豚肉 ベーコン	パン粉 でん粉 砂糖 卵 油	にんじん トマト缶 セリー たまねぎ にんにく はくさい	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル トマトチャップ		
7(木)	牛乳	牛乳				696	24.8
	ごはん		米				
	豚肉の中華揚げ	豚肉	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	アゲサイ にんじん たまねぎ にんにく	清酒 しょうゆ		
	煮ほうとう	油揚げ 鶏肉	ほうとう 米油	こまつな にんじん だいこん ねぎ はくさい 干しいたけ	清酒 しょうゆ 削り節		
8(金)	牛乳	牛乳				585	27.5
	チャーハン	焼き豚	米 ごま油	にんじん ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 粗塩 こしょう		
	あじの黒酢風味	あじ	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	しょうが	清酒 しょうゆ 黒酢		
	いろいろ野菜のナムル		きび砂糖 ごま油	にんじん キャベツ きゅうり	薄口しょうゆ 粗塩		
11(月)	牛乳	牛乳				676	27.3
	ごはん		米				
	ハンバーグのトマトソースがけ	鶏肉 豚肉	パン粉 砂糖 米油	しょうが たまねぎ にんにく	赤ワイン ガスターソース 中濃ソース しょうゆ 粗塩 こしょう トマトチャップ		
	冬野菜のみそ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ		にんじん かぶの葉 だいこん かぶ	削り節		
12(火)	牛乳	牛乳				605	22.7
	ごはん		米				
	磯煮	大豆 さつま揚げ 豚肉 ひじき	じゃがいも 砂糖 こんにゃく 米油	にんじん	本みりん しょうゆ 削り節		
	青菜の中華炒め	油揚げ	砂糖 ごま油 米油	アゲサイ にんじん もやし	しょうゆ 米酢		
	手作りエコふりかけ	かつお節 あおのり ちりめんじゃこ	ごま		清酒 本みりん しょうゆ		
13(水)	牛乳	牛乳				624	21.7
	おろしうどん	油揚げ かまぼこ 豚肉 昆布	ゆでうどん	だいこん ねぎ 干しいたけ	清酒 本みりん しょうゆ 削り節		
	みそポテト	白みそ	小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖 米油		本みりん		
	きやべつのおかかあえ	かつお節		こまつな にんじん キャベツ	しょうゆ		
14(木)	県民の日						
15(金)	牛乳	牛乳				594	25.4
	あんかけ焼きそば	えび 豚肉	でん粉 砂糖 中華めん 米油	こまつな にんじん しょうが たけのこ たまねぎ にんにく はくさい もやし 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう		
	ウインナーのフリッター	フランクフルト 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 米油		ベーキングパウダー		
18(月)	土曜授業振替休日						
19(火)	牛乳	牛乳				609	22.3
	里芋ごはん	油揚げ 鶏肉	さといも 砂糖 米	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩		
	ちくわのみみじ揚げ	ちくわ	小麦粉 米油	にんじん	粗塩		
	ピリッとはくさい		ラー油	きゅうり はくさい	しょうゆ 粗塩		
	菊花みかん			みかん			
20(水)	牛乳	牛乳				671	28.4
	ごはん		米				
	さばのしょうが煮	さば 昆布	砂糖	しょうが ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 米酢		
	呉汁	大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ 鶏肉	じゃがいも 米油	こまつな にんじん だいこん ねぎ	削り節		
	浅漬け			キャベツ きゅうり	粗塩		
21(木)	牛乳	牛乳				606	23.4
	ツイストパン		ツイストパン				
	和風しゃくし菜スパゲッティ	鶏肉	スパゲッティ 米油	にんじん しゃくし菜漬 しょうが たまねぎ にんにく ねぎ 干しいたけ しめじ	白ワイン しょうゆ こしょう		
	ブロッコリーのサラダ	ハム	マネース	ブロッコリー キャベツ	粗塩 こしょう		
22(金)	牛乳	牛乳				712	20.5
	小江戸チキンカレーライス	鶏肉 チーズ	小麦粉 さつまいも 米 米油	こまつな にんじん セリー たまねぎ にんにく	ガスターソース しょうゆ 粗塩 カレー粉 こしょう ガラムマサラ トマトチャップ		
	白菜とベーコンの炒め物	ベーコン	米油	にんじん はくさい	しょうゆ 粗塩 こしょう		
25(月)	牛乳	牛乳				620	21.3
	フラワーロール		フラワーロール				
	白菜のクリーム煮	鶏肉 チーズ 牛乳	小麦粉 じゃがいも 味噌 米油	にんじん 白菜 たまねぎ はくさい	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル		
	ごまドレッシングサラダ		きび砂糖 ごま 米油	にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう		
	坂戸はちみつレモンゼリー	寒天	砂糖 坂戸市産蜂蜜	レモン			
26(火)	牛乳	牛乳				635	29.6
	ごはん		米				
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	小麦粉 でん粉 米油	しょうが	清酒 しょうゆ		
	かきたま汁	卵 かまぼこ	でん粉	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 粗塩 削り節		
	白菜のごまあえ		砂糖 ごま	にんじん はくさい	しょうゆ 粗塩		
27(水)	牛乳	牛乳				660	26.0
	もやしラーメン	豚肉	でん粉 砂糖 中華めん ごま油 ラー油	にんじん しょうが にんにく ねぎ もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら		
	ツナと野菜のサラダ	まぐろ油漬	砂糖 米油	こまつな にんじん キャベツ	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう		
	さつまいも蒸しパン	卵 チーズ 牛乳	小麦粉 さつまいも 砂糖		粗塩 ベーキングパウダー		
28(木)	牛乳	牛乳				682	22.0
	ごはん		米				
	里芋コロッケ	鶏肉	小麦粉 パン粉 さといも 砂糖 米油	ごぼう たまねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
	生揚げのみそ汁	生揚げ 白みそ 赤みそ		こまつな にんじん ねぎ	削り節		
	白菜の昆布漬	昆布		にんじん はくさい	粗塩 一味唐辛子		
29(金)	牛乳	牛乳				591	19.5
	小松菜ピラフ	ベーコン	米 米油	こまつな にんじん たまねぎ とうもろこし缶 にんにく	白ワイン しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル		
	ふわっかり揚げ	大豆 凍り豆腐 ちりめんじゃこ	小麦粉 でん粉 砂糖 米油		しょうゆ		
	りんご			りんご			
給食回数 17回					今月の栄養量	640	24.6
※材料は都合により変わる場合があります。					基準栄養量	650	21.1~32.5

1日(金)赤白青3色応援ゼリー
アレルギー情報
アレルギー情報
下記参照

ぶどうゼリー：国産ぶどう果汁10%使用
サイダーゼリー：レモン果汁2.5%使用
豆乳ゼリー：豆乳使用

すべて乳・卵不使用

何か確認したいこと等ありましたら、いつでもご連絡ください。