

11 月小学校予定献立表

令和7年度

春日部市学校給食センター

| + | 牛乳 | 献立名 | スプーン | 黄の仲間 熱や力の元になる | 赤の仲間 血や肉になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | |
|---------|----|----------------------------|---|------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--|
| 4 火 | ○ | ハヤシライス 麦ごはん | 米 | 麦 | | | 644 | |
| | | ハヤシルウ | 油 | ハヤシルウ ジャがいも | ぶた肉 スkimミルク | たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト | 22. 2 | |
| | | しょうゆフレンチ | 油 | 砂糖 | ハム | こまつな きゅうり にんじん | | |
| 5 水 | ○ | ごはん | 米 | | | | 616 | |
| | | いかのヤンニャムカンジャンがけ | 油 | 砂糖 ごま油 | いかでん粉付き | にんにく しょうが ねぎ | 26. 6 | |
| | | ナムル | 砂糖 | ごま ごま油 | | にんじん こまつな もやし | | |
| | | スーミータン | かたくり粉 ごま油 | 卵 フランクフルト | とうもろこし チンゲンサイ | | | |
| 6 水 | ○ | ごはん | 米 | | | | 582 | |
| | | とり肉の南部焼き | ごま | とり肉 | | | 25. 0 | |
| | | おかか和え | 砂糖 | かつお節 | キャベツ こまつな もやし | | | |
| | | 野菜のうま煮 | 油 | 砂糖 ジャがいも | ぶた肉 大豆 | ごぼう にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん | | |
| 7 金 | ○ | 【いい歯の日にちなんだ献立】 | しっかりかむことができる歯は、健康な体のためにとてもよいことです。この機会に「いい歯」について考えてみましょう。 | | | | | |
| | | かみかみ丼 ごはん | 米 | | | | 587 | |
| | | 具 | 油 | 砂糖 ごま | 大豆 とり肉 | ごぼう にんじん はくさい | 28. 2 | |
| | | 三色野菜とじゃこの和え物 | | | ちりめんじゃこ | こまつな もやし にんじん | | |
| | | のっぺい汁 | さといも かたくり粉 | 生揚げ 豆腐 | こんにゃく ねぎ ほうれんそう | | | |
| 10 月 | ○ | ごはん | 米 | | | | 609 | |
| | | 酢豚 | かたくり粉 油 | 砂糖 | ぶた肉 うずらの卵 | たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ビーマン | 26. 3 | |
| | | パンサンスー | 砂糖 | ごま油 はるさめ | ハム | ほうれんそう にんじん きゅうり | | |
| 11 火 | ○ | おつきりこみ風うどん 地粉うどん | 地粉うどん | | | | 631 | |
| | | 汁 | ごま油 | みそ 油揚げ | しめじ ねぎ だいこん ほうれんそう 干しいたけ にんじん | 22. 8 | | |
| | | さつまいもの天ぷら(2個) | さつまいも 小麦粉 油 | | | | | |
| | | ごま和え | ごま 砂糖 | キャベツ こまつな にんじん | | | | |
| 12 水 | ○ | 【図書館リストラテ スウィートホームわたしのおうち】 | 主人公の千紗は「麻婆なす」が、おかあさんの作る料理で一番好きな料理です。千紗の食卓には、麻婆なすと春雨サラダがでできます。 | | | | | |
| | | ごはん | 米 | | | | 648 | |
| | | 麻婆なす | 油 | 砂糖 かたくり粉 ごま油 | ぶた肉 | なす にんじん にんにく しょうが | 21. 0 | |
| | | 春雨サラダ | はるさめ ごま油 砂糖 | ハム | きゅうり キャベツ もやし | | | |
| | | フルーツ杏仁 | 杏仁豆腐 砂糖 | | パイナップル 黄桃 | | | |
| 13 木 | ○ | ごはん | 米 | | | | 648 | |
| | | さわらの竜田揚げ | 油 | | さわらのでん粉付き | しょうが | 29. 5 | |
| | | ひじきと切り干しだいこんのサラダ | 油 | 砂糖 | ひじき ちりめんじゃこ | 切り干しだいこん きゅうり もやし | | |
| | | 肉じゃが | 油 | じゃがいも 砂糖 | ぶた肉 凍り豆腐 | たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース | | |
| 17 月 | ○ | ごはん | 米 | | | | 560 | |
| | | ぶた肉のしょうが焼き | 油 | | ぶた肉 | しょうが にんにく たまねぎ にんじん | 27. 4 | |
| | | きな粉和え | 砂糖 | | きな粉 | もやし こまつな にんじん | | |
| | | 田舎汁 | じゃがいも | 豆腐 みそ | にんじん しめじ ほうれんそう こんにゃく ごぼう | | | |
| 18 火 | ○ | 豚骨ラーメン 中華めん | 中華めん | | | | 634 | |
| | | スープ | 油 | | ぶた肉 牛乳 | にら にんじん キャベツ ねぎ きくらげ にんにく しょうが | 26. 2 | |
| | | 中華和え | 砂糖 | ごま油 ごま | | こまつな もやし にんじん | | |
| | | 鬼まん | さつまいも 蒸しパンミックス | 豆乳 | | | | |
| 19 水 | ○ | 【食育の日の献立 埼玉県の郷土料理】 | 埼玉県郷土料理「つみっこ」を紹介します。かつて養蚕のさかんだった頃に仕事の合間に食べられた、いわゆる「すいとん」です。練った小麦粉を「つみとる」の方言からその名が付けられました。 | | | | | |
| | | ごはん | 米 | | | | 593 | |
| | | さばの一味焼き | ごま油 | さば | ねぎ しょうが にんにく | 29. 0 | | |
| | | のらぼうなのおかか和え | | | かつお節 | のらぼうな はくさい にんじん | | |
| | | つみっこ | すいとん | とり肉 | にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ | | | |
| 20 木 | ○ | ごはん | 米 | | | | 595 | |
| | | ハンバーグマッシュルームソース | | | ハンバーグ | たまねぎ マッシュルーム | 22. 3 | |
| | | ポテトサラダ ポトルマヨネーズ | じゃがいも マヨネーズ | | | とうもろこし きゅうり にんじん | | |
| | | コンソメスープ | | | フランクフルト | にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきだけ しめじ | | |
| 21 金 | ○ | ツイストパン | パン | | | | 550 | |
| | | アンサンブルエッグ ポトルケチャップ | | | アンサンブルエッグ | | 24. 4 | |
| | | フレンチサラダ | 油 | 砂糖 | ハム | キャベツ にんじん きゅうり | | |
| | | わかめスープ | ごま油 | わかめ とり肉 豆腐 | たまねぎ こまつな にんじん ねぎ 干しいたけ | | | |
| 25 火 | ○ | かきたまうどん 地粉うどん | 地粉うどん | | | | 650 | |
| | | 汁 | かたくり粉 | なると 卵 | たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ | 26. 5 | | |
| | | みそポテ(2個) | みそポテでん粉付き 油 | 砂糖 | みそ | ゆず | | |
| | | しりしり | ごま ごま油 | ツナ 油揚げ かまぼこ かつお節 | にんじん だいこん漬け | | | |
| 26 水 | ○ | 【図書コラボ給食 おとうふやさん】 | 「おとうふやさん」は、大豆がどうやって豆腐へと変身するのか、丁寧に描いた作品です。 | | | | | |
| | | ごはん | 米 | | | | 615 | |
| | | とり肉のカレー風味揚げ(2個) | 油 | かたくり粉 | とり肉 | | 27. 0 | |
| | | 磯香和え 刻みのり | | | のり | キャベツ こまつな にんじん | | |
| | | 豆腐のみそ汁 | じゃがいも | 豆腐 油揚げ みそ | たまねぎ ほうれんそう | | | |
| 27 木 | ○ | ごはん | 米 | | | | 640 | |
| | | レバーカツのオーロラソースがけ | 油 | 砂糖 | レバーカツ | | 24. 2 | |
| | | だいこんのきんぴら | 油 | 砂糖 ごま | さつま揚げ | だいこん だいこんの葉 にんじん | | |
| | | みそけんちん汁 | じゃがいも | 豆腐 油揚げ みそ | にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう こまつな | | | |
| 28 金 | ○ | コロッケバーガー 子供パンスライス | パン | | | | 638 | |
| | | ポテトコロッケ ポトルソース | 油 | | ポテトコロッケ | | 21. 5 | |
| | | キャベツとにんじんのサラダ | 油 | 砂糖 | | キャベツ にんじん | | |
| | | はくさいのシチュー | ホワイトルウ バター 油 | とり肉 牛乳 | たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい | | | |

*** 牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。**

*スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カルシウム | 鉄 | ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------------|------|------|-------|-----|---------|------|------|----|------|-------|
| | | | | | | | レチノール当量 | B1 | B2 | C | | |
| | kcal | g (%) | % | g | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 月の平均栄養量 | 614 | 25.3(16.5) | 29.2 | 89.7 | 416 | 3.6 | 470 | 0.62 | 0.58 | 30 | 6.1 | 2.3 |