










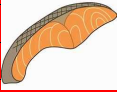




令和4年11月分 小学校給食予定献立表				春日部市立 牛島 小学校					
日	曜	献立名	使用する食品名				7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他	表示義務		
1	火	ごはん	米					694	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		にしよコロッケ	じゃがいも パター パン粉 小麦粉 油 ごま	ぶた肉		たまねぎ かぼちゃ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳	27.1
		いそかあえ		のり		こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		ピリからみそしる	さといも パター	ぶた肉 豆腐 みそ		だいこん にんじん こんにゃく ねぎ ほうれんそう	豆板醤 だし(削り節)	乳	
2	水	ごはん	米					662	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		とりにくのしおこうじやき		とり肉			塩麴 清酒 醤油	小麦	28.4
		きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま	さつま揚げ		にんじん ごぼう こまつな	醤油	小麦	
		だいこんとぶたにくのにももの	砂糖	ぶた肉 生揚げ		だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが	みりん 醤油 だし(削り節)	小麦	
4	金	とりごぼうピラフ	米 麦 油 パター	とり肉 チーズ		ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 乳	674
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		しろみざかなのこうみやり	小麦粉 パン粉	メルルーサ あおのり		にんにく	塩 こしょう 醤油	小麦	32.0
		きりぼしだいこんのサラダ	ドレッシング			切り干しだいこん こまつな にんじん		小麦	
		チンゲンサイのスープ		生揚げ		チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	
		春日部産ブルーベリーゼリー	ゼリー						
7	月	きつねうどん じごなうどん	地粉うどん					小麦	661
		しる	砂糖	油揚げ ぶた肉		にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	醤油 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	22.4
		やさいのてんぷら	さつまいも 小麦粉 油	卵		れんこん		小麦 卵	
		さくらえびとこまつなのいためもの	油	さくらえび		キャベツ こまつな	オイスターソース 塩 こしょう	えび 小麦	
8	火	【青空給食】	給食調理員さんが作ってくださるお弁当を、特別活動の縦割りグループの仲間で食べます。						
		藤の牛島パン	パン					小麦 乳 卵	699
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		とりにくのからあげ	かたくり粉 油	とり肉			醤油 清酒	小麦	
		おさかなオムレツ		オムレツ			ケチャップ	卵	31.8
		はなやさいのアーリオオーリオ	油	ベーコン		ブロッコリー カリフラワー にんにく	塩 こしょう 一味唐辛子		
		はるさめのソテー	春雨			こまつな とうもろこし	こしょう コンソメ		
		ミニトマト				ミニトマト		乳	
9	水	ハヤシライス むぎごはん	米 麦						700
		ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉		たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	トマトケチャップ 中濃ソース こしょう	小麦	
		牛乳		牛乳				乳	26.8
		ミモザサラダ	油 砂糖	卵		こまつな もやし	清酒 醤油	小麦 卵	
		マスカットゼリー	ゼリー						
10	木	チャーハン	米 麦 油	焼きぶた		にんじん たまねぎ 干しいたけ ピーマン	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦	616
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		いかのヤンニョムカンジャンかけ	かたくり粉 砂糖 ごま油 ごま	いか		にんにく しょうが ねぎ	醤油 一味唐辛子	小麦	29.3
		だいこんサラダ	ドレッシング			だいこん だいこんの葉 こまつな		小麦	
		ちゅうかスープ	はるさめ 油 かたくり粉 ごま油	とり肉 卵		にんじん たまねぎ えのきたけ にら ほうれんそう	塩 こしょう コンソメ 醤油	卵 小麦	
11	金	ごはん	米						663
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		あまからトンカツ	小麦粉 パン粉 油 砂糖	ぶた肉			塩 こしょう 醤油 みりん	小麦	29.7
		あおなととかんぴょうのあえもの	ごま 砂糖			こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
		のっぺいじる	さといも かたくり粉	とり肉 生揚げ		こんにゃく ねぎ ほうれんそう	醤油 塩 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦	
15	火	【開校を祝う献立】	今日は牛島小学校の開校記念日です。(48年目) みんなでお祝いしましょう。						
		せきはん	せきはん ごま						698
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		えびのてんぷら	てんぷら粉	えび				えび	30.2
		おいわいおひたし	砂糖 油	かつお節		にんじん だいこん	醤油 清酒	小麦	
		おいわいすましじる		とり肉 麩 なんと		しめじ えのきたけ こまつな	薄口醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
		こうはくゼリー	ジュース 砂糖	寒天 牛乳				乳	
16	水	ごはん	米						628
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		さけのごまマヨネーズやき	マヨネーズ ごま	さけ			塩 こしょう	卵	30.7
		はくさいのおひたし				はくさい こまつな もやし	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		とんじる	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ		ごぼう だいこん にんじん ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
17	木	【食育の日の献立】	埼玉県の郷土料理「ねぎめし・ゼリーフライ・ねじ」を紹介します。						
		ねぎめし	米 油 ごま 砂糖	ぶた肉		ねぎ	清酒 醤油 塩 みりん	小麦	631
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		ゼリーフライ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	おから 牛乳 卵		ねぎ にんじん	ウスターソース	小麦 卵	22.1
		さいにくにサラダ	ドレッシング			こんにゃく キャベツ こまつな		小麦	
		ねじ	うどん	あずき				小麦	

18	金	きのこのスープスパゲッティ パスタ	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	671	
		スープ	油 かたくり粉	あさり パーコン	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム ほうれんそう にんにく	塩 こしょう 醤油 清酒 コンソメ	小麦		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		ツナと大豆のサラダ	ごま油 砂糖	ツナ だいず	こまつな キャベツ にんじん	醤油 酢	小麦		
		しゃくしなまん	しゃくしなまん		 		小麦		
		みかん			みかん				
22	火	ごはん	米					652	
		ぎゅうにゅう		牛乳	 		乳		
		ぶりのてりやき		ぶり 		清酒 醤油 みりん	小麦		
		しゅんぎくのゆずふうみあえ			こまつな はくさい しゅんぎく ゆず	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
		すいとん	小麦粉	とり肉 卵 牛乳	ほうれんそう だいこん にんじん	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦 卵 乳		
24	木	【図書コラボ献立】		【かぼちゃスープ】からかぼちゃのスープを紹介します。					
		さきたまボールパン	パン				小麦 乳	669	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		ささみのコーンフ레이크あげ	小麦粉 コーンフ레이크 油	とり肉 卵 牛乳		塩 こしょう	小麦 卵 乳		
		さんしょくやさいのマリネ	砂糖 油		こまつな だいこん にんじん	酢 醤油 塩	小麦		
		かぼちゃスープ	油	とり肉	かぼちゃ ほうれんそう にんじん たまねぎ パセリ	こしょう 塩 コンソメ			
25	金	さけわかめごはん	米 ごま	わかめ 鮭 		醤油 みりん			684
		ぎゅうにゅう		牛乳	 		乳		
		ぶたにくのアップルソースやき	砂糖	ぶた肉	りんご たまねぎ しょうが	醤油 みりん 清酒	小麦		
		ごまあえ	砂糖 ごま		こまつな はくさい にんじん	醤油	小麦		
		いそに	じゃがいも 油 砂糖	ひじき 油揚げ だいず さつま揚げ	にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
28	月	キャロットパン	パン 				小麦 乳	655	
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳
		かぼちゃのホワイトソースやき	小麦粉 バター 油	とり肉 低脂肪乳 チーズ	かぼちゃ たまねぎ パセリ	塩 こしょう 白ワイン	乳 小麦		
		キャベツとじゃこのサラダ	ドレッシング	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし		小麦		
		じゃがいものカレーに	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん	醤油 塩 カレー粉	小麦		
29	火	【外国の料理紹介】		ALTのアンさんの国【フィリピン】の国の料理を紹介します。					
		ごはん	米					693	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		メヌード	じゃがいも 油 	ぶた肉 レバー入りフランクフルト	たまねぎ にんじん ピーマン トマト	トマトケチャップ 塩 こしょう コンソメ			
		パンシット	はるさめ 	ぶた肉 えび	こまつな はくさい	醤油 コンソメ オイスターソース	小麦		
		バナナキュー	油 黒砂糖		バナナ				
30	水	ごはん	米						686
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		すぶた	かたくり粉 油 黒砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ ピーマン 干しいたけ たけのこ	清酒 醤油 トマトケチャップ 酢	小麦		
		やさいサラダ	ドレッシング		もやし こまつな キャベツ		小麦		
		かふうコーンスープ	かたくり粉 ごま油	とり肉 卵	とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう	鶏がら 豚骨 塩 こしょう	卵		

\* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。  
\* 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。  
\* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、配入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。



食育の日の献立いただきます！！

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です



木々も色づき、食べ物のおいしい季節となりました。

埼玉県では、6月と11月を彩の国ふるさと学校給食月間と定めています。この取組は、給食に埼玉県で作られた食材を多く取り入れることにより、地元への理解と愛着を深めようというものです。

今月は、埼玉県の郷土料理を紹介します。「ゼリーフライ」は、じゃがいも、おから、ねぎなどをよく混ぜあわせ小判型にして素揚げにした行田市の郷土料理です。その名前の由来は、小判型をしていることから『銭(ぜに)フライ』と呼ばれ、それがなまって「ゼリーフライ」となりました。

また、「ねぎめし」やうどんにあんをからめた「ねじ」も工夫と知恵がたっぷり入った埼玉県の郷土料理です。

この機会に、埼玉県の郷土料理をご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか。

埼玉県の郷土料理

ゼリーフライ

【材料】 (1人分)

じゃがいも 42g(一口大 蒸す)  
おから 15g  
にんじん 5g(みじん切り)  
ねぎ 5g(みじん切り)  
サラダ油 2g  
生パン粉 0.5g(牛乳にひたす)  
牛乳 5g  
小麦粉 2.5g  
卵 2g  
揚げ油 適量  
ウスターソース 4g

【作り方】

- ①フライパンに油を入れ、にんじん、ねぎを炒める。
- ②蒸してつぶしたじゃがいも、①、おから、生パン粉を混ぜ合わせる
- ③更に小麦粉をふり入れ卵を加え、混ぜ合わせる。
- ④小判型に形をととのえ、油で揚げる。
- ⑤ウスターソースにくぐらせる。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	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		
学校給食摂取基準	(kcal)	g(%)	g(%)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
中学年(8～9歳)	650	摂取エネルギー全体13～20%	摂取エネルギー全体20～30%	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満	
月の平均栄養量	669	28.1(17%)	20.8(28%)	85.6	375	3.0	316	0.63	0.57	33	4.6	2.1