

11月

の 献立予定表

彩の国 ふるさと学校給食月間



【江南中学校】

熊谷市立江南学校給食センター



日 曜日	こんだて			体の中のはたらき			エネルギー kcal
	主食	おかず	牛乳	体をつくる(赤の食品)	熱や力になる(黄の食品)	体の調子を整える(緑の食品)	たんぱく質 g
2月	ご飯 	鶏の照り焼き ひじきの彩り炒め 直実汁 埼玉県産桂木ゆずゼリー		牛乳 とり肉 ひじき さつまあげ わかめ みそ	ごはん 油 しらたき さとう さといも 白玉だんご 埼玉県産桂木ゆずゼリー	にんじん えだまめ だいこん ねぎ	806 kcal 29.0 g
4水	ご飯 	ハンバーグ和風ソースかけ 熊谷野菜の彩りサラダ 和風ドレッシング 吟子汁		牛乳 鶏と豚のハンバーグ 油あげ さけ みそ	ごはん 油 さとう かたくり粉 減塩和風ドレッシング じゃがいも	玉ねぎ にんじん コーン もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	808 kcal 32.4 g
5木	中華めん 	チャンポンメンスープ チキンごぼう みかん		牛乳 とり肉 ぶた肉 いか なんと	ちゅうかめん かたくり粉 油 フレンチフライドポテト さとう	ごぼう えだまめ にんじん もやし キャベツ 干しいたけ にら みかん	780 kcal 36.5 g
6金	ご飯 	手作りソースカツ丼の具 きゅうりと大根のピリッと漬け なめこ汁		牛乳 とり肉 とうふ みそ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 さとう	きゅうり だいこん なめこ キャベツ ねぎ こまつな	809 kcal 34.7 g
9月	ご飯 	春巻き 熊谷産青パパイアのチンジャオロース 中華スープ		牛乳 はるまき ぶた肉 とり肉 とうふ	ごはん 油 ごま油 さとう	青パパイア ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン だけのこ にんじん 玉ねぎ もやし こまつな	813 kcal 28.3 g
10火	コッペパン スライス 	スラッピジョー 野菜とフルーツグラノラのサラダ イタリアンドレッシング クラムチャウダー		牛乳 ぶたひき肉 チーズ ベーコン あさり	コッペパンスライス じゃがいも 油 小麦粉 フルーツグラノラ イタリアンドレッシング	玉ねぎ にんじん トマトピューレ もやし キャベツ	805 kcal 31.6 g
11水	ご飯 	韓国風鶏肉の照り焼き 野菜のごまヨネーズあえ こしね汁		牛乳 とり肉 糸かまぼこ ぶた肉 とうふ みそ	ごはん さとう ごま油 ノンエッグマヨネーズ すりごま 油 こんにゃく	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 干しいたけ だいこん ごぼう	773 kcal 29.5 g
12木	地粉うどん 	きのこうどん汁 大学芋 ほうれん草とひじきのサラダ		牛乳 ひじき ツナ ぶた肉 油あげ	地粉うどん さつまいも 油 さとう 黒ごま	にんじん キャベツ ほうれん草 干しいたけ しめじ ねぎ えのきだけ なめこ 山菜	762 kcal 28.2 g
13金	ご飯 	小江戸カレー 大豆とごぼうのかりかり揚げ グリーンサラダ		牛乳 だいず 青のり ぶた肉	ごはん かたくり粉 油 さとう さつまいも	ごぼう キャベツ ブロッコリー きゅうり レモン(果汁) 玉ねぎ にんじん ほうれん草	872 kcal 27.6 g
16月	ご飯 	シャンハイパオズ② マーボー豆腐 春雨スープ		牛乳 シャンハイパオズ ぶたひき肉 とうふ みそ ベーコン わかめ	ごはん 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ	にんじん だけのこ 干しいたけ ねぎ にら 玉ねぎ こまつな	819 kcal 28.1 g
17火	きなこ揚げパン 	ハムと大根サラダ 熊谷うどん ヨーグルト		牛乳 きな粉 ハム とり肉 油あげ ヨーグルト	コッペパン 油 さとう 熊谷うどん	キャベツ きゅうり だいこん レモン(果汁) にんじん はくさい ねぎ	880 kcal 30.8 g
18水	ご飯 	厚焼きたまご 肉じゃが キャベツと生揚げのみそ汁		牛乳 あつやきたまご ぶた肉 生あげ みそ	ごはん 油 じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ ねぎ	754 kcal 29.1 g
19木	中華めん 	みそラーメンスープ りんご蒸しパン ツナとひじきのサラダ 角チーズ		牛乳 たまご ひじき ツナ ぶた肉 みそ 角チーズ	ちゅうかめん 小麦粉 さとう 油	りんご りんごジュース にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし コーン ねぎ にら	807 kcal 33.8 g
20金	ご飯 	白身魚の薬味ソースかけ 切干大根の炒煮 けんちん汁		牛乳 パサ ちくわ あさり 油あげ とり肉 とうふ	ごはん 油 ごま油 さとう さといも こんにゃく かたくり粉	ねぎ にんじん 切干しだいこん 干しいたけ ごぼう だいこん	797 kcal 32.6 g
24火	ご飯 	鶏肉とレバーの香味揚げ たくあんサラダ 野菜碗		牛乳 とり肉 ぶたレバー ハム みそ 生あげ	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも	たくあん きゅうり にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ こまつな	784 kcal 33.5 g
25水	黒パン 	埼玉県産にんじん入りしゅうまい③ 彩の国サラダ 豆3のスープ		牛乳 にんじん入りしゅうまい ハム ベーコン 豆乳 みそ チーズ	黒パン さつまいも ノンエッグマヨネーズ さとう すりごま 油 じゃがいも 生クリーム	にんじん 玉ねぎ れんこん こまつな コーン えだまめ	806 kcal 26.1 g
26木	地粉うどん 	肉うどん汁 手作りアメリカンドック チーズサラダ		牛乳 ウインナー チーズ ぶた肉	地粉うどん ホットケーキミックス 油 さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ こまつな	808 kcal 31.7 g
27金	ご飯 	いわしのみぞれ煮 もやしのナムル 大根の味噌汁 彩の国納豆		牛乳 いわしのみぞれに ハム 油あげ あさり みそ 彩の国なっとう	ごはん 油 さとう ごま油 ごま	もやし きゅうり ほうれん草 だいこん にんじん ねぎ	778 kcal 32.5 g
30月	ご飯 	かて飯の具 ゼリーフライ かきたま汁		牛乳 とり肉 油あげ とうふ たまご	ごはん ゼリーフライ 油こんにゃく さとう かたくり粉	にんじん ごぼう 干しいたけ えだまめ 玉ねぎ ほうれん草	789 kcal 28.7 g
給食回数 19回 都合により献立が変わる場合もあります。							803 kcal 30.8 g
11月分の平均栄養価							

★毎月19日は【食育の日】です。家庭でも食育について考えてみましょう。