



2023年11月 学校給食予定献立表

坂戸市立

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(水)	牛乳 ひじきスパゲッティ マゼドアンサラダ	牛乳 油揚げ さつま揚げ 鶏肉 ひじき アツカツ	砂糖 パパイヤ 米油 じゃがいも マイズ	にんじん たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし缶	薄口しょうゆ 粗塩 こしょう	594	24.7	
2(木)	牛乳 かてめし ゼリーフライ おひたし	牛乳 油揚げ ちくわ 凍り豆腐 鶏肉 おから 卵	砂糖 米 米油 小麦粉 じゃがいも でん粉 米油	にんじん かんぴょう ごぼう 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ ごまつな もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 かつお節 粗塩 こしょう しょうゆ	611	19.7	
6(月)	牛乳 ごはん いわしの生妻煮 けんちん汁 浅漬け	牛乳 いわし 昆布 豆腐	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 米油	しょうが ねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんじん ｷﾍｯﾌﾟ	清酒 本みりん しょうゆ 米酢 清酒 しょうゆ 削り節 粗塩	616	24.3	
7(火)	牛乳 ふわふわキーマカレー 青菜とゆばのスープ	牛乳 大豆 豆腐 鶏肉 豚肉 ｷｰｽﾞ	小麦粉 米 米油 米油	にんじん トマト缶 しょうが ｷｰﾓｰ たまねぎ にんにく ﾍﾞﾝﾈｲ にんじん たけのこ たまねぎ	赤ワイン かつお節 しょうゆ 粗塩 ｶｰﾌﾟ 粗塩 こしょう トマトﾍﾞｯﾀｰ 清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節	666	30.0	
8(水)	牛乳 おろしうどん みそ丼 キャベツのおかかあえ	牛乳 油揚げ かまぼこ 豚肉 昆布 白みそ かつお節	ゆでうどん 小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖 米油 ごま	ごまつな だいこん ねぎ 干しいたけ ｷﾍｯﾌﾟ	清酒 本みりん しょうゆ 削り節 本みりん しょうゆ	630	22.2	
9(木)	牛乳 ごはん 豆腐シューマイ 豚肉と昆布の炒り煮 大根のアチャラ漬	牛乳 押し豆腐 鶏肉 油揚げ 豚肉 昆布	米 でん粉 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油 砂糖 こんにゃく 米油 砂糖	しょうが たまねぎ 干しいたけ にんじん きゅうり だいこん	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 清酒 しょうゆ 煮干し 粗塩 米酢	632	23.9	
10(金)	牛乳 ココア揚げパン ミネストラスープ 白菜とベーコンの炒め物	牛乳 大豆 鶏肉 ﾊﾞｰｺﾝ	砂糖 ココア 米油 ｺｺｱ じゃがいも ｺﾛｺ 米油 米油	にんじん トマト缶 ｷｰﾓｰ たまねぎ にんにく ごまつな にんじん ほうきさい	粗塩 こしょう 鶏がら ｺｰﾚｰ しょうゆ 粗塩 こしょう	601	19.6	
13(月)	牛乳 ごはん 里芋コロッケ みそ汁 ナムル	牛乳 鶏肉 豆腐 白みそ 赤みそ わかめ	米 小麦粉 ｺﾞﾓ さいとも 砂糖 米油 きび砂糖 ごま油	ごぼう たまねぎ ねぎ ごまつな もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節 しょうゆ 一味唐辛子	681	22.9	
15(水)	牛乳 ﾌﾗﾜｰﾚｰﾙ ミニトマカロニ さつまいもとツナのサラダ	牛乳 ﾌﾗﾜｰﾚｰﾙ 鶏肉 豚肉 まぐろ油揚げ ｷｰｽﾞ	砂糖 ｺｰﾙ 米油 ｺｺｱ 小麦粉 ｺｰﾙ 米油 さつまいも 砂糖 米油	にんじん トマト缶 たまねぎ にんじん きゅうり	かつお節 粗塩 こしょう トマトﾍﾞｯﾀｰ 粗塩 米酢 こしょう	646	25.2	
16(木)	牛乳 チキンカツサンド 野菜のスープ煮	牛乳 鶏肉 ﾊﾞｰｺﾝ	小麦粉 ｺﾞﾓ 米油 じゃがいも 米油	ｷﾍｯﾌﾟ にんじん たまねぎ ほうきさい	中濃ソース 粗塩 こしょう 粗塩 こしょう 鶏がら ｺｰﾚｰ	595	26.3	
17(金)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 小松菜と白滝の炒め物	牛乳 豆腐 赤みそ 豚肉 鶏肉	米 でん粉 砂糖 ごま油 米油 砂糖 こんにゃく 米油	にんじん しょうが たけのこ たまねぎ にんにく ねぎ 干しいたけ ごまつな にんにく ねぎ	しょうゆ ｷｰﾍﾞﾝｼﾞﾝ ｷｰﾍﾞﾝｼﾞﾝ 清酒 しょうゆ 粗塩	696	32.4	
20(月)	牛乳 しゃくし菜ごはん さばの竜田揚げ ごまつなごまあえ 菊花みかん	牛乳 豚肉 さば	米 米油 小麦粉 でん粉 米油 ごま	にんじん しゃくし菜漬 ぎょうちん たまねぎ とうもろこし缶 しょうが ごまつな にんじん もやし みかん	しょうゆ 粗塩 こしょう 清酒 しょうゆ 粗塩 しょうゆ	614	23.6	
21(火)	牛乳 ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ こんにゃくのおかか煮 磯の香和え	牛乳 鶏肉 かつお節 鶏肉 きざみのり	米 でん粉 砂糖 ごま 砂糖 こんにゃく 米油	にんじん たけのこ ｷﾍｯﾌﾟ もやし	清酒 本みりん しょうゆ 本みりん しょうゆ しょうゆ	586	30.4	
22(水)	牛乳 みそキムチラーメン もやしのサラダ さつまいもの蒸しパン	牛乳 白みそ 豚肉 卵 ｷｰｽﾞ 牛乳	砂糖 中華めん ごま 米油 砂糖 米油 小麦粉 さつまいも 砂糖 ｷｰﾓｰ	にんじん しょうが にんにく ねぎ ほうきさい ほうきさい ｷﾍｯﾌﾟ きゅうり しょうが もやし 干しぶどう	清酒 鶏がら しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう 粗塩 ｷｰﾍﾞﾝｼﾞﾝ ｷｰﾍﾞﾝｼﾞﾝ	672	24.9	
24(金)	牛乳 小江戸チキンカレーライス 青菜とコーンの炒め物	牛乳 鶏肉 ｷｰｽﾞ 豚肉	米 小麦粉 さつまいも 米 ｷｰﾓｰ 米油 米油	ごまつな にんじん ｷｰﾓｰ たまねぎ にんにく ﾍﾞﾝﾈｲ とうもろこし缶 もやし	かつお節 しょうゆ 粗塩 ｶｰﾌﾟ 粗塩 こしょう ｷｰﾍﾞﾝｼﾞﾝ トマトﾍﾞｯﾀｰ 粗塩 こしょう	708	21.6	
27(月)	牛乳 ごはん ハンバーグのトマトソースがけ ごまみそ汁	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	米 ﾊﾞﾝﾓ 砂糖 米油 こんにゃく ごま	しょうが たまねぎ にんにく ごまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	赤ワイン かつお節 中濃ソース しょうゆ 粗塩 こしょう トマトﾍﾞｯﾀｰ 削り節	680	27.8	
28(火)	牛乳 ツイストパン 白菓のクリーム煮 イタリアンサラダ 坂戸はちみつゼリー	牛乳 鶏肉 ｷｰｽﾞ 牛乳 ﾀﾞｲｽﾞ ｷｰﾓｰ 寒天	ｸﾞﾗｽﾄﾊﾟﾝ 小麦粉 じゃがいも ｺﾛｺ ｷｰﾓｰ 米油 砂糖 ｸﾞﾗｽﾄﾊﾟﾝ 米油 砂糖 坂戸市産蜂蜜	にんじん たまねぎ ほうきさい にんじん ｷﾍｯﾌﾟ きゅうり ｲﾍﾞ	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ｺｰﾚｰ 粗塩 米酢 こしょう ｷｰﾍﾞﾝｼﾞﾝ 粗塩	646	22.3	
29(水)	牛乳 ごはん 高野豆腐のねぎソースかけ ひじきの五目煮 おひたし	牛乳 凍り豆腐 大豆 油揚げ ちくわ 鶏肉 ひじき	米 小麦粉 でん粉 きび砂糖 米油 砂糖 こんにゃく 米油	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ ごまつな ｷﾍｯﾌﾟ	本みりん しょうゆ 粗塩 米酢 一味唐辛子 本みりん しょうゆ しょうゆ	696	27.2	
30(木)	牛乳 里芋ごはん ちくわのみみじ揚げ ピリッとほくさい	牛乳 油揚げ 鶏肉 ちくわ	さいとも 砂糖 米 ごま 小麦粉 米油 ﾌﾞｰ	にんじん 干しいたけ にんじん みずな ほうきさい	清酒 しょうゆ 粗塩 粗塩 しょうゆ 粗塩	603	22.3	
<b>給食回数 19回</b>						<b>今月の栄養量</b>	<b>641</b>	<b>24.8</b>
※材料は都合により変わる場合があります。						<b>基準栄養量</b>	<b>650</b>	<b>21.1~ 32.5</b>