



2023年11月 学校給食予定献立表

坂戸市立

中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						調味料等	栄養素	
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品			たんぱく質(Kcal)	たんばく質(g)
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質			
1(水)	牛乳 ごはん いわしのごま味噌煮 鶏肉と里芋の煮物 浅漬け	牛乳 牛乳 赤みそ いわし 生揚げ 鶏肉	牛乳 昆布				しょうが だいこん こんにゃく	米 砂糖 ごま 清酒 本みりん しょうゆ 米酢	835	36.6
2(木)	牛乳 ツナサンド 白菜と肉団子のスープ りんご	牛乳 牛乳 まぐろ油漬け 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ にんじん				牛バツ きゅうり たまねぎ しょうが たけのこ ねぎ ほうきさい 干しいたけ りんご	ごまパン マヨネーズ パン粉 でん粉 ごま油 塩 こしょう	855	38.4
6(月)	牛乳 ごはん 豚肉の三味焼き 味噌汁 小松菜ともやしのおかかあえ	牛乳 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ かつお節					小ねぎ だいこん ねぎ じゃがいも こまつな にんじん もやし	米 ごま 米油 清酒 しょうゆ 一味唐辛子 削り節 しょうゆ	771	33.1
7(火)	牛乳 バターロール 和風しゃくし菜スパゲッティ シーザーサラダ	牛乳 牛乳 豚肉 ベーコン						バターロール スパゲティ じゃがいも 砂糖 オリーブ油 米油 塩 米酢 こしょう	782	30.1
8(水)	牛乳 ジャンバラヤ あじの香りフライ コールスロー ヨーグルト	牛乳 牛乳 えび 豚肉 チョリソース あじ 豆腐	牛乳 にんじん トマト					米 オリーブ油 清酒 塩 こしょう 片揚げ 小麦粉 パン粉 米油 塩 米酢 こしょう	834	34.7
9(木)	牛乳 焼き鳥丼 けんちん汁 坂戸はちみつゼリー	牛乳 牛乳 鶏肉 豆腐	牛乳					しょうが にんにく ねぎ 砂糖 米 米油 清酒 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ しょうゆ 塩 削り節	753	28.9
10(金)	牛乳 おろしうどん 辛けんぴと大豆のかりんとう	牛乳 牛乳 油揚げ かまぼこ 鶏肉 大豆	牛乳					うどん でん粉 さつまいも 黒砂糖 砂糖 米油 塩	824	28.0
13(月)	牛乳 ごはん ヤンニョムチキン 野菜の辛煮 浅漬け	牛乳 牛乳 鶏肉 ちくわ 豚肉	牛乳					米 しょうが にんにく ねぎ 小麦粉 でん粉 ごま 米油 清酒 本みりん 塩 こしょう 砂糖 こんにゃく 米油 清酒 本みりん しょうゆ 一味唐辛子 煮干し	825	32.7
15(水)	牛乳 ごはん 家畜豆腐 春雨サラダ	牛乳 牛乳 生揚げ 豚肉 鶏卵 ほうかむ	牛乳					米 しょうが たけのこ にんにく ねぎ でん粉 砂糖 ごま油 米油 しょうゆ オリーブ油 パン粉 しょうゆ しょうゆ 塩 削り節	864	35.3
16(木)	牛乳 ココア揚げパン きのこシチュー グリーンサラダ	牛乳 牛乳 鶏肉 ほうかむ	牛乳					砂糖 ココア 米油 小麦粉 じゃがいも バター 米油 塩 米酢 こしょう	818	26.7
17(金)	牛乳 カレーライス プロックリーとハムのサラダ	牛乳 牛乳 豚肉 ほうかむ	牛乳					砂糖 小麦粉 じゃがいも 米 米油 かたろース しょうゆ 塩 かつお粉 しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ	830	27.6
20(月)	牛乳 ごはん 里芋コロケ 豚肉と昆布の炒め煮 ピリッとほくさい	牛乳 牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳					米 たまねぎ 小麦粉 パン粉 さつまいも 砂糖 米油 清酒 しょうゆ 塩 砂糖 こんにゃく 米油 清酒 しょうゆ オリーブ油 しょうゆ 塩	839	27.8
21(火)	牛乳 県産野菜たっぷりうどん 米粉蒸しパン もやしのサラダ	牛乳 牛乳 油揚げ 豚肉 鶏卵 赤みそ いわし ずり身 たらすり身 大豆 ちくわ 凍り豆腐 鶏肉	牛乳					うどん 米油 清酒 しょうゆ 煮干し さつまいも 砂糖 米粉 米油 塩 ベーキングパウダー しょうゆ 塩 米酢 こしょう	754	25.6
22(水)	牛乳 かてめし 冬野菜の揚げ煮 菊花みかん	牛乳 牛乳 油揚げ 凍り豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳					米 かんぴょう しょうゆ 干しいたけ 米 砂糖 米 米油 清酒 しょうゆ 塩 さつまいも でん粉 砂糖 米油 清酒 しょうゆ	763	29.7
24(金)	牛乳 もやしラーメン みそポテト キャベツのごまあえ	牛乳 牛乳 豚肉 白みそ	牛乳					米 にら にんじん しょうが たけのこ にんにく もやし でん粉 砂糖 中華めん ごま油 オリーブ油 清酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら 小麦粉 じゃがいも 米油 本みりん ごま しょうゆ 塩	847	30.4
27(月)	牛乳 ごはん 手作りさつま揚げ 磯煮 白菜の一味漬け	牛乳 牛乳 鶏卵 赤みそ いわし ずり身 たらすり身 大豆 ちくわ 凍り豆腐 鶏肉	牛乳					米 ごぼう しょうが ねぎ でん粉 砂糖 米油 清酒 しょうゆ じゃがいも 砂糖 こんにゃく 塩 一味唐辛子	790	29.6
28(火)	牛乳 マーブル食パン ほうれん草の クリームスパゲッティ フレンチサラダ	牛乳 牛乳 鶏肉 ほうかむ	牛乳					マーブルパン 小麦粉 パン粉 小麦粉 マヨネーズ バター 米油 塩 米酢 こしょう	812	27.5
29(水)	牛乳 小松菜ピラフ さばのバーベキューソースかけ ポイルキャベツ	牛乳 牛乳 ベーコン さば	牛乳					米 こまつな にんじん たまねぎ とうもろこし 缶 にんにく 米 砂糖 米 小麦粉 でん粉 砂糖 米油 清酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら オリーブ油 塩	804	25.9
30(木)	牛乳 ごはん 和風ミートカップ 切り干し大根のカレーきんぴら おひたし	牛乳 牛乳 鶏肉 鶏肉 豚肉 鶏肉	牛乳					米 しょうが たまねぎ ねぎ 干しいたけ パン粉 でん粉 砂糖 ごま 本みりん しょうゆ 塩 こしょう マヨネーズ 砂糖 こんにゃく ごま油 米油 清酒 しょうゆ 塩 かつお粉 しょうゆ	805	33.8
給食回数 19回								今月の栄養量	811	30.7
*材料は都合により変更することがあります。11月より牛乳が200mlになります。								基準栄養量	830	27.0~ 41.5