



2024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(金)	牛乳	牛乳				611	19.7	
	かてめし	油揚げ ちくわ 凍り豆腐 鶏肉	砂糖 米 菜油	にんじん かんぴょう ごぼう 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩			
	ゼリーフライ	おから 卵	小麦粉 じゃがいも でん粉 菜油	にんじん たまねぎ ねぎ	かつおソース 粗塩 こしょう			
	おひたし			こまつな もやし	しょうゆ			
5(火)	牛乳	牛乳				645	24.9	
	ごはん		米					
	豆腐シューマイ	押し豆腐 鶏肉	でん粉 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油	しょうが たまねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう			
	豚肉と昆布の炒り煮	油揚げ 豚肉 昆布	砂糖 ごんにゃく 菜油	にんじん	清酒 しょうゆ 煮干し			
6(水)	牛乳	牛乳				649	27.7	
	ツナサンド	まぐろの油揚げ	こどもパン マヨネーズ	キャベツ きゅうり	粗塩			
	肉団子入りトマトスープ	豚肉 ベーコン	パン粉 でん粉 砂糖 揚げ油	にんじん トマト 和明 たまねぎ にんにく はくさい	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル トマトケチャップ			
7(木)	牛乳	牛乳				696	24.8	
	ごはん		米					
	豚肉の中華揚げ	豚肉	小麦粉 でん粉 砂糖 菜油	オランダイ にんじん たまねぎ にんにく	清酒 しょうゆ			
	煮ほうとう	油揚げ 鶏肉	ほうとう 菜油	こまつな にんじん だいこん ねぎ はくさい 干しいたけ	清酒 しょうゆ 削り節			
8(金)	牛乳	牛乳				585	27.5	
	チャーハン	焼き豚	米 ごま油	にんじん ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 粗塩 こしょう			
	あじの薫煎風味	あじ	小麦粉 でん粉 砂糖 菜油	しょうが	清酒 しょうゆ 薫煎			
	いろいろ野菜のナムル		きび砂糖 ごま油	にんじん キャベツ きゅうり	薄口しょうゆ 粗塩			
11(月)	牛乳	牛乳				676	27.3	
	ごはん		米					
	ハンバーグのトマトソースがけ	卵 鶏肉 豚肉	パン粉 砂糖 菜油	しょうが たまねぎ にんにく	赤ワイン かつおソース 中濃ソース しょうゆ 粗塩 こしょう トマトケチャップ			
	冬野菜のみそ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ		にんじん かぶの葉 だいこん かぶ	削り節			
12(火)	牛乳	牛乳				605	22.7	
	ごはん		米					
	燗煮	大豆 さつまいも 豚肉 ひじき	じゃがいも 砂糖 ごんにゃく 菜油	にんじん	本みりん しょうゆ 削り節			
	青菜の中華炒め	油揚げ	砂糖 ごま油 菜油	オランダイ にんじん もやし	しょうゆ 米酢			
13(水)	牛乳	牛乳				624	21.7	
	手作りエゴフリかけ	かつお節 あおのり ちりめんじゃこ	ごま	こまつな にんじん だいこん ねぎ はくさい 干しいたけ	清酒 しょうゆ 削り節			
	おろしうどん	油揚げ かまぼこ 豚肉 昆布	ゆでうどん	だいこん ねぎ 干しいたけ	清酒 本みりん しょうゆ 削り節			
	みそポテト	白みそ	小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖 菜油	にんじん	本みりん			
15(金)	牛乳	牛乳				594	25.4	
	きやべつのおかかあえ	かつお節	こまつな にんじん だいこん ねぎ はくさい 干しいたけ	しょうが	しょうゆ			
	あんかけ焼きそば	えび 豚肉	でん粉 砂糖 中華めん 菜油	こまつな にんじん しょうが たけのこ たまねぎ にんにく はくさい もやし 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう			
	ワインナーのフリッター	ウィンナー 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 菜油		ベーキングパウダー			
18(月)	牛乳	牛乳				675	30.4	
	ごはん		米					
	マーボー豆腐	豆腐 赤みそ 豚肉	でん粉 砂糖 ごま油 菜油	にんじん しょうが たけのこ にんにく ねぎ 干しいたけ	しょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース			
	チンゲンサイとコーンのソテー	鶏肉	菜油	オランダイ どうもろこし 缶 もやし	しょうゆ 粗塩 こしょう			
19(火)	牛乳	牛乳				609	22.3	
	ごはん		米					
	里芋ごはん	油揚げ 鶏肉	さといも 砂糖 米	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩			
	ちくわのみみじ揚げ	ちくわ	小麦粉 菜油	にんじん	粗塩			
20(水)	牛乳	牛乳				671	28.4	
	ごはん		米					
	さばのしょうが煮	さば 昆布	砂糖	しょうが ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 米酢			
	呉汁	大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ 鶏肉	じゃがいも 菜油	こまつな にんじん だいこん ねぎ	削り節			
21(木)	牛乳	牛乳				606	23.4	
	浅漬け		キャベツ きゅうり		粗塩			
	ツイストパン	牛乳	ツイストパン					
	和風しゃくし菜スパゲッティ	鶏肉	スパゲッティ 菜油	にんじん しゃくし菜 しょうが たまねぎ にんにく ねぎ 干しいたけ しめじ	白ワイン しょうゆ こしょう			
22(金)	牛乳	牛乳				712	20.5	
	ブロッコリーのサラダ	和風しゃくし菜	マヨネーズ	オランダイ キャベツ	粗塩 こしょう			
	小江戸デキシンカレーライス	鶏肉 チーズ	小麦 小麦粉 さつまいも 米 菜油	こまつな にんじん 和明 たまねぎ にんにく	かつおソース しょうゆ 粗塩 和明粉 こしょう かつおソース トマトケチャップ			
	白菜とベーコンの炒め物	ベーコン	菜油	にんじん はくさい	しょうゆ 粗塩 こしょう			
25(月)	牛乳	牛乳				620	21.3	
	ごはん		米					
	フラワーロール	ツイストパン	ツイストパン					
	白菜のクリーム煮	鶏肉 チーズ 牛乳	小麦粉 じゃがいも マヨネーズ 菜油	にんじん ベーコン たまねぎ はくさい	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル			
26(火)	牛乳	牛乳				635	29.6	
	ごまドレッシングサラダ	ごまドレッシング	きび砂糖 ごま 菜油	にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう			
	坂戸はちみつレモンゼリー	寒天	砂糖 坂戸市産蜂蜜	レモン				
	牛乳	牛乳						
27(水)	牛乳	牛乳				660	26.0	
	ごはん		米					
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	小麦粉 でん粉 菜油	しょうが	清酒 しょうゆ			
	かきたま汁	卵 かまぼこ	でん粉	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 粗塩 削り節			
28(木)	牛乳	牛乳				682	22.0	
	白菜のごまあえ	油揚げ 鶏肉	砂糖 ごま	にんじん はくさい	しょうゆ 粗塩			
	牛乳	牛乳						
	もやしラーメン	豚肉	でん粉 砂糖 中華めん ごま油 揚げ油	にんじん しょうが にんにく ねぎ もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう			
29(金)	牛乳	牛乳				591	19.5	
	ツナと野菜のサラダ	まぐろの油揚げ	砂糖 菜油	こまつな にんじん だいこん ねぎ はくさい 干しいたけ	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう			
	さつまいも蒸しパン	卵 チーズ 牛乳	小麦粉 さつまいも 砂糖	干しぶどう	粗塩 ベーキングパウダー			
	牛乳	牛乳						
28(木)	牛乳	牛乳				682	22.0	
	ごはん		米					
	里芋コロッケ	鶏肉	小麦粉 パン粉 さといも 砂糖 菜油	ごぼう たまねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう			
	生揚げのみそ汁	生揚げ 白みそ 赤みそ	ごまつな にんじん ねぎ	削り節				
29(金)	牛乳	牛乳				591	19.5	
	白菜の昆布漬	昆布	にんじん はくさい	粗塩 一味唐辛子				
	牛乳	牛乳						
	小松菜ピラフ	ベーコン	米 菜油	こまつな にんじん たまねぎ どうもろこし 缶 にんにく	白ワイン しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル			
※材料は都合により変わる場合があります。	牛乳	牛乳				650	21.1~ 32.5	
	ふわりかり揚げ	大豆 凍り豆腐 ちりめんじゃこ	小麦粉 でん粉 砂糖 菜油		しょうゆ			
	りんご		りんご					
給食回数 19回						今月の栄養量	639	24.5
※材料は都合により変わる場合があります。						基準栄養量	650	21.1~ 32.5

今月の新メニュー
21日(木)の和風しゃくし菜スパゲッティは、秩父の特産しゃくし菜漬を使って作ります。漬物を食べる習慣が少なくなってきたので、和風スパゲッティに入れて食べやすく工夫をしています。ぜひ食べてください。