



2024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		エネルギー (Kcal)		たんぱく質 (g)		
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質					
1(金)	牛乳		牛乳						805	33.9		
	ごはん					米						
	マーボー豆腐	豆腐 赤みそ 鶏肉 豚肉		にんじん	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 トウモロコシ				
	ごまドレッシングサラダ			にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ とうもろこし缶	砂糖	ごま油 ごま 米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう				
5(火)	牛乳		牛乳						777	26.5		
	バターロール					バターロール						
	ニョッキのクリーム煮	鶏肉	生クリーム 牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉 じゃがいも	米油	白ワイン 塩 こしょう 鶏がら ローレル				
	ハムのマリネ	ベーコン			キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう				
6(水)	牛乳		牛乳						829	31.8		
	かてめし	油揚げ 凍り豆腐 鶏肉		にんじん	かんぴょう ごぼう 干ししいたけ	米粒麦 砂糖 米	米油	清酒 しょうゆ 塩				
	豚肉のねぎごまソースかけ	豚肉		キャベツ	しょうが ねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	ごま 米油	清酒 本みりん しょうゆ				
	りんご				りんご							
7(木)	牛乳		牛乳						794	32.6		
	ごはん					米						
	さばの韓国煮	さば 赤みそ			にんにく	砂糖	ごま	清酒 本みりん しょうゆ トウモロコシ				
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん ほうれんそう	たけのこ ねぎ ほうきさい	ワカメの皮	米油	しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら ローレル				
	ナムル			にら にんじん	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 一味唐辛子				
8(金)	牛乳		牛乳						838	34.6		
	おろしうどん	油揚げ かまぼこ 豚肉	昆布	こまつな にんじん	だいこん ねぎ 干ししいたけ	うどん		本みりん しょうゆ 削り節				
	ふわっかり揚げ	大豆 凍り豆腐 鶏肉		キャベツ	しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	米油	清酒 しょうゆ				
11(月)	牛乳		牛乳						809	26.2		
	ごはん					米						
	里芋コロッケ	鶏肉			ごぼう たまねぎ	小麦粉 パン粉 さといも 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 塩 こしょう				
	豚肉と昆布の炒め煮	油揚げ 豚肉	昆布	にんじん	干ししいたけ	砂糖 こんにゃく	米油	清酒 しょうゆ				
	ピリッと白菜				きゅうり ほうきさい		米油	しょうゆ 塩				
12(火)	牛乳		牛乳						756	29.1		
	うどんすき	焼き豆腐 油揚げ 豚肉		こまつな にんじん	ねぎ	うどん		本みりん しょうゆ 塩 削り節				
	黒糖蒸しパン		チーズ		干しぶどう	小麦粉 黒砂糖	米油	塩 ベーキングパウダー				
	もやしのサラダ	ベーコン			きゅうり しょうが とうもろこし缶 もやし	砂糖	ごま 米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう				
13(水)	牛乳		牛乳						870	36.4		
	ごはん					米						
	あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	米油	こしょう				
	ひじきの五目煮	大豆 油揚げ ちくわ 豚肉	ひじき	にんじん	たまねぎ	砂糖 こんにゃく	米油	本みりん しょうゆ				
	コールスロー			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう				
15(金)	牛乳		牛乳						769	32.4		
	ごはん					米						
	照り焼きハンバーグ	鶏卵 鶏肉 豚肉	牛乳		しょうが たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖		本みりん しょうゆ 塩 こしょう かつお				
	切り干し大根と野菜のいなか汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ かつお節		こまつな にんじん	切り干し大根 ねぎ 干ししいたけ			削り節				
	キャベツのおかかあえ			にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ				
18(月)	牛乳		牛乳						780	27.5		
	小松菜ピラフ	ベーコン		こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし缶 にんにく	米粒麦 米	米油	白ワイン しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら ローレル				
	ちくわの元氣揚げ	ちくわ		にんじん パセリ	たまねぎ	小麦粉	ごま 米油	塩				
	グリーンサラダ	ベーコン	チーズ	赤ピーマン	キャベツ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう				
	ヨーグルト	ヨーグルト										
19(火)	牛乳		牛乳						844	33.7		
	ライスボールパン					ライスボールパン						
	しゃくし菜あんかけ焼きそば	豚肉		キャベツ にんじん しゃくし菜 漬け	しょうが たけのこ にんにく ねぎ もやし 干ししいたけ	でん粉 砂糖 中華めん	ごま油	清酒 しょうゆ 塩 米酢 こしょう				
	フレンチサラダ	ベーコン		にんじん プローソリー	キャベツ	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう				
20(水)	牛乳		牛乳						845	34.4		
	焼き鳥丼	鶏肉			しょうが にんにく ねぎ りんご	砂糖 米	米油	清酒 しょうゆ 塩 こしょう トウモロコシ				
	具汁	大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ 豚肉		こまつな にんじん	だいこん	じゃがいも	米油	削り節				
	坂戸はちみつレモンゼリー		寒天		レモン	砂糖 坂戸市産蜂蜜						
21(木)	牛乳		牛乳						762	29.1		
	ごはん					米						
	豚肉と里芋の煮物	生揚げ 豚肉		にんじん	だいこん 干ししいたけ	さといも 砂糖 こんにゃく		清酒 しょうゆ 煮干し				
	小松菜とツナのあえ物	まぐろ油漬け		こまつな	キャベツ とうもろこし缶	砂糖	米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう				
22(金)	牛乳		牛乳						878	31.2		
	もやしラーメン	鶏肉 豚肉		にら にんじん	しょうが たけのこ にんにく ねぎ もやし	でん粉 砂糖 中華めん	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら				
	味噌ポテト	白みそ				小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖	米油	本みりん				
	白菜のごまあえ			こまつな にんじん	ほうきさい		ごま	しょうゆ 塩				
25(月)	牛乳		牛乳						790	32.1		
	ごはん					米						
	ブルコギ	豚肉		にら にんじん	たまねぎ にんにく ねぎ	はるさめ 砂糖	ごま油 米油	清酒 本みりん しょうゆ こしょう				
	トック入り卵スープ	鶏卵 かまぼこ		キャベツ にんじん	ねぎ 干ししいたけ	でん粉 トウモロコシ		しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら				
26(火)	牛乳		牛乳						875	32.8		
	クロワッサン					クロワッサン						
	スパゲッティミートソース	鶏肉 豚肉	チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	小麦粉 スパゲティ	米油	トマトソース 塩 こしょう トマトペースト				
	花野菜のサラダ	ベーコン		ブロッコリー	カリフラワー きゅうり		米酢	塩 こしょう				
27(水)	牛乳		牛乳						791	34.9		
	チャーハン	焼き豚 鶏卵 えび 豚肉			ねぎ 干ししいたけ	砂糖 米	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 塩 こしょう				
	鶏肉の変わりフライ	鶏肉	あおのり			小麦粉 パン粉	米油	塩				
	キャベツの一味漬け		昆布	にんじん	キャベツ			塩 一味唐辛子				
	菊花みかん				みかん							
28(木)	牛乳		牛乳						907	33.8		
	和風照り焼きフィッシュバーガー	さば			ごぼう しょうが	小麦粉 でん粉 ごま油	ごま 米油 米酢	清酒 白ワイン 本みりん しょうゆ 米酢				
	コーンチャウダー	鶏肉	生クリーム 牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし缶	小麦粉 じゃがいも	米油	白ワイン 塩 こしょう 鶏がら ローレル				
29(金)	牛乳		牛乳						809	24.7		
	カレーライス	豚肉	チーズ	にんじん	しょうが 切り たまねぎ にんにく	小麦粉 じゃがいも 米	米油	トマトソース しょうゆ 塩 カレー粉 だし トマトペースト				
	白菜とベーコンの炒め物	ベーコン		こまつな にんじん	ほうきさい		米油	しょうゆ 塩 こしょう				
給食回数 19回										今月の栄養量	817	31.5
*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