



学校給食予定献立表

令和6年11月 小・中学校

◆◆11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です◆◆

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 主な食品名 | | | 栄養価(小学校) | | 栄養価(中学校) | |
|---------------|---|----------------------------------|-------------|--|---|---|--|-------------------|----------------|-------------------|----------------|
| | | 主食 | 飲料 | おかず | 赤のたべもの (体を作るもの) | 黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの) | 緑のたべもの (体の調子をととのえるもの) | エネルギー (キロカロリー) | たんぱく質 (グラム) | エネルギー (キロカロリー) | たんぱく質 (グラム) |
| 1 | 金 | デニッシュ ペストリー | 牛乳 | ミネストローネ (小)チキンナゲット(焼) (中)チキンナゲット ウインナーときのこのバジルソテー | 牛乳 豚肉 大豆 チキンナゲット ウインナーソーセージ | パン 油 マカロニ | ★にんじん にんにく セロリー たまねぎ ★キャベツ ぶなしめじ エリンギ えのきたけ バジル | 605 | 23.9 | 856 | 31.1 |
| 5 | 火 | ごはん | 牛乳 | じゃがいものそぼろ煮 (小)子持ちししゃものかぼすソースかけ (中)さんまの梅煮 小松菜のごま炒め | 牛乳 豚肉 凍り豆腐 (小)子持ちししゃも (中)さんまの梅煮 | ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ごま (小)でん粉 | たまねぎ ★にんじん しょうが 乾しいたけ えだまめ (小)かぼす こまつな もやし ★キャベツ | 666 | 27.3 | 852 | 36.5 |
| 6 | 水 | 子どもパン スライス | 牛乳 | 秋のクリームシチュー (小)ハンバーグのケチャップソースかけ (中)メンチカツ ブロッコリーのサラダ | 牛乳 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 (小)ハンバーグ (中)メンチカツ | パン 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 | ★にんじん たまねぎ ぶなしめじ エリンギ (小)しょうが (小)にんにく とうもろこし ★キャベツ ブロッコリー | 730 | 29.1 | 895 | 32.6 |
| 7 | 木 | ごはん | 牛乳 | 冬瓜入り鶴茶すいとん しゃくし菜チャーハン具 鶴産レッドキウイフルーツ | 牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 | ごはん じゃがいも 油 すいとん | ★にんじん ★だいこん とうがん こまつな ★根深ねぎ とうもろこし しゃくし菜 ★レッドキウイフルーツ ★抹茶 | 636 | 25.0 | 781 | 31.0 |
| 8 | 金 | 地粉うどん | 牛乳 | 鶴産うどん汁 ほうれん草と白滝のナムル 鶴茶ん㊟ | 牛乳 豚肉 昆布 油揚げ 鶏肉 | 地粉うどん ★さといも 油 砂糖 ごま 鶴茶ん | ★にんじん ★だいこん とうがん ★はくさい ★根深ねぎ にんにく しらたき ほうれんそう ★せん茶 | 619 | 29.3 | 794 | 37.4 |
| 11 | 月 | コッペパン スライス | 牛乳 | 米粉コーンスープ チリコンカン フルーツボンチ スライスチーズ | 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 豚肉 大豆 チーズ | パン 油 じゃがいも 砂糖 米粉 みかんゼリー レモンゼリー | たまねぎ とうもろこし にんにく もも缶詰 りんご缶詰 西洋なし缶詰 ナタデココ | 707 | 32.3 | 887 | 39.7 |
| 12 | 火 | ごはん | 牛乳 | マーボ豆腐 (小)揚げ餃子 (中)ポークシューマイ 豚肉と野菜の炒め物 | 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 (小)餃子 (中)シューマイ | ごはん 油 砂糖 でん粉 | ★にんじん たまねぎ たけのこ 乾しいたけ ★根深ねぎ しょうが もやし ★キャベツ にんにく | 693 | 29.1 | 823 | 38.9 |
| 13 | 水 | 発芽玄米 ごはん | 牛乳 | なめこのみそ汁 豚肉のマヨネーズ炒め みかん | 牛乳 豆腐 みそ 豚肉 | ごはん 発芽玄米 油 マヨネーズタイプドレッシング 砂糖 | ★にんじん ★だいこん なめこ ★根深ねぎ ★ほうれんそう ピーマン みかん たまねぎ | 669 | 27.4 | 809 | 33.5 |
| 15 | 金 | ごはん | 牛乳 | ハヤシシチュー (小)あじフリッター (中)おさかなナゲット(焼) バジル風味のサラダ | 牛乳 豚肉 クリーム (小)あじフリッター 鶏肉 (中)おさかなナゲット | ごはん 油 じゃがいも 砂糖 | ★にんじん たまねぎ ★トマト ブロッコリー ★キャベツ きゅうり バジル にんにく | 665 | 23.9 | 821 | 30.6 |
| 18 | 月 | ごはん | 牛乳 | 五目スープ (小)おさかなナゲット(焼) (中)野菜コロッケ 鶏ごぼう丼の具 | 牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 鶏肉 (小)おさかなナゲット | ごはん でん粉 砂糖 (中)野菜コロッケ | ★にんじん たけのこ 乾しいたけ チンゲンサイ ★根深ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく たまねぎ | 591 | 29.7 | 822 | 35.8 |
| 19 | 火 | 子どもパン スライス | コーヒー ミルク | ラビオリスープ (小)メンチカツ (中)ハンバーグのケチャップソースかけ ポテトサラダ | 牛乳 (小)メンチカツ (中)ハンバーグ | パン ラビオリ 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズタイプドレッシング | ★にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ★根深ねぎ えだまめ きゅうり (中)しょうが (中)にんにく | 677 | 22.2 | 876 | 31.1 |
| 20 | 水 | 中華めん | 牛乳 | みそラーメン (小)鶴茶春巻 (中)彩の国肉まん もやしのナムル (中)ミニアセロラゼリー | 牛乳 豚肉 なたと みそ | 中華めん 油 砂糖 (小)鶴茶春巻 (中)彩の国肉まん (中)アセロラゼリー | ★にんじん にんにく しょうが たけのこ ★根深ねぎ とうもろこし にら ★キャベツ もやし ★だいこん ほうれんそう (小)★せん茶 | 574 | 23.9 | 795 | 33.1 |
| 21 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | 秋の鶴産カレー (小)たこナゲット(焼) (中)たこナゲット イタリアンサラダ | 牛乳 豚肉 チーズ たこナゲット ハム | ごはん 大麦 油 さつまいも 砂糖 | ★にんじん にんにく しょうが たまねぎ ★だいこん ★トマト ★ほうれんそう ★キャベツ きゅうり 赤ピーマン バジル | 674 | 24.7 | 885 | 32.8 |
| 22 | 金 | ごはん | 牛乳 | 呉汁 (小)さんまの梅煮 (中)子持ちししゃものかぼすソースかけ かてめしの具 | 牛乳 大豆 油揚げ 豆乳 みそ 焼き竹輪 (小)さんまの梅煮 (中)子持ちししゃも | ごはん 油 砂糖 (中)でん粉 | ★にんじん ★だいこん ★はくさい 乾しいたけ にんにく ごぼう (中)かぼす ★根深ねぎ | 679 | 27.8 | 777 | 30.6 |
| 25 | 月 | ごはん | 牛乳 | 鶴産たっぷり豚汁 (小)竹輪の鶴茶揚げ (中)さばの鶴茶香り焼き ほうれん草のごま和え | 牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (中)さば (小)焼き竹輪 | ごはん 油 砂糖 さつまいも ごま (小)小麦粉 | ★にんじん ★だいこん ごぼう ほうれんそう ★根深ねぎ もやし (小)★せん茶 | 660 | 25.6 | 867 | 35.6 |
| 26 | 火 | 黒パン | 牛乳 | 肉団子入りペンネのトマト煮 しめじとキャベツのソテー りんご | 牛乳 ミートボール クリーム ベーコン | パン 油 小麦粉 パンネ | ★にんじん にんにく たまねぎ ★トマト バジル もやし ぶなしめじ ★キャベツ とうもろこし りんご | 673 | 23.2 | 861 | 29.6 |
| 27 | 水 | ゆで スパゲティ | 牛乳 | クリームスパゲティ ごぼうサラダ メープルマフィン㊟ | 牛乳 鶏肉 チーズ クリーム | スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 メープルマフィン | ★にんじん たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし ★キャベツ ごぼう きゅうり | 657 | 27.9 | 795 | 34.1 |
| 28 | 木 | ごはん | 牛乳 | 豆腐の中華煮 (小)ポークシューマイ (中)揚げ餃子 香味和え | 牛乳 豚肉 豆腐 (小)シューマイ (中)餃子 | ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま | ★にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが 乾しいたけ きゅうり ★根深ねぎ もやし こまつな | 645 | 28.4 | 801 | 31.9 |
| 29 | 金 | ごはん | 牛乳 | ごまみそ汁 (小)あじさんが焼きおろしソース (中)たこメンチカツ 油揚げと野菜の和え物 のりふりかけ | 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ のりふりかけ (小)あじさんが焼き (中)たこメンチカツ | ごはん じゃがいも ごま 砂糖 油 (小)でん粉 | ★にんじん ごぼう ほうれんそう もやし ★根深ねぎ こまつな (小)★だいこん | 655 | 28.6 | 809 | 33.1 |
| 小学校19回 中学校19回 | | 献立は材料の関係で若干の変更または提供ができないことがあります。 | | | | | 平均栄養価 | 657 | 26.8 | 832 | 33.6 |

備考 主食(つけるものは除く)、飲料、㊟は、学校配送になります。★印のついた食品は、その全て、または一部に鶴ヶ島産のものを使用する予定です。

◆学校給食費口座振替日のお知らせ◆
11月分は12月2日(月)です。

◆学校給食食材の放射性物質検査結果◆

10月2日から10月16日までに6検体の測定を行い、鶴ヶ島市が定める放射性セシウムの基準(給食食材40Bq/kg、牛乳10Bq/kg)を超える値は計測されませんでした。なお、検査結果の詳細は、市のホームページに掲載しています。

学校給食センターは食品ロス・地産地消で環境へ配慮した取り組みを行っています



地産地消つるちゃん

自由設計で叶える、世界でひとつだけのマイホーム

BREEZE GARDEN

私たち大成住宅は、

大成シティFC坂戸

を応援しています。

大成シティフットボールチームによるサッカー教室開催中です

お子様向けの

※お気軽にお問い合わせください



株式会社 大成住宅

鶴ヶ島市富士見2-11-8

0120-52-1777

狭山茶

鶴ヶ島市茶業協会
優良茶製造工場

須藤園 大園 長峰園 宮本園 山和園

鶴ヶ島で生産した茶葉を「鶴茶ん」や「鶴茶すいとん」などに使用しています。

※上記広告及びその内容については、市、教育委員会若しくは学校が推奨・保証するものではありません。

再生紙使用：あなたは地球のために何かしていますか？