

学校給食予定献立表(中学校用)



令和6年11月分

★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター

日曜日	献立名	食品名				栄養価		
		熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)	
1 (金)	はし 牛乳	主食 ご飯	米				761	31.1
		主菜 肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 しょうゆ		
		主菜 にしんの照り焼き	砂糖 片栗粉	にしん		塩 しょうゆ 酒		
		副菜 ほうれん草のごま和え	すりごま 砂糖		ほうれん草 にんじん	しょうゆ		
4 (月)	振替休日							
5 (火)	はし 牛乳	主食 ガーリックフランスパン	小麦粉 砂糖 油 バター オリーブオイル		にんにく パセリ	塩	827	26.6
		主菜 マカロニのハヤシ煮	マカロニ 油 砂糖 ハヤシルウ	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	こしょう コンソメ ケチャップ 塩 ウスターソース		
		副菜 ジャーマンポテト	じゃがいも 油	ベーコン	たまねぎ	塩 こしょう		
		デザート フルーツポンチ			パインアップル みかん もも りんご ぶどうゼリー			
6 (水)	はし 牛乳	主食 ご飯	米				740	26.6
		主菜 サーモンフライ	パン粉 小麦粉 コーンスターチ 油	鮭		塩		
		主菜 ノンエッグタルタルソース	油 砂糖	大豆粉	きゅうり たまねぎ パセリ レモン果汁 こんにゃく	酢 塩 香辛料		
		副菜 フレンチサラダ	油 砂糖		キャベツ にんじん きゅうり	塩 酢		
		汁物 かぶの中華スープ	ごま油	豚肉	かぶ たまねぎ にんじん テンゲンサイ えのき しょうが	中華スープ がらスープ 塩 酒 こしょう		
埼玉県の食材を食べよう！ 地場産物活用週間(7日～13日) 太字の食材は埼玉県産です。								
7 (木)	はし 牛乳	主食 ご飯	米				790	32.0
		主菜 まぐろカツ	パン粉 油 砂糖 小麦粉	まぐろ 大豆粉	たまねぎ しょうが	みりん しょうゆ 塩 ほたてエキス		
		主菜 ボトルソース				ソース		
		副菜 こんにゃくサラダ	砂糖	わかめ	こんにゃく キャベツ	酢 しょうゆ		
		汁物 呉汁	じゃがいも 油	豚肉 油揚げ 大豆 みそ	ごぼう にんじん 大根 ねぎ	かつお節 昆布		
7日から13日までは地場産物活用週間です。地域の自然や文化、生産者の努力や食への感謝の気持ちを育むために、給食でも地場産物を多く使う1週間です。毎日給食で食べているお米をはじめ、みそや豚肉などは埼玉県産です。								
8 (金)	はし 牛乳	主食 ご飯	米				772	32.3
		主菜 豚丼	油 砂糖	豚肉	しいたけ にんじん しらたき しょうが ごぼう たまねぎ	酒 かつおだし しょうゆ		
		主菜 だし巻きたまご	砂糖 でん粉 油	卵		酢 しょうゆ 昆布だし かつお節エキス 塩		
		副菜 のらぼう菜のからし和え	砂糖		のらぼう菜 もやし えのき	しょうゆ 辛子粉		
11 (月)	はし 牛乳	主食 ご飯	米				772	32.8
		主菜 かてめしの素	油 砂糖	油揚げ 高野豆腐	にんじん ごぼう しいたけ いんげん	しょうゆ 酒		
		主菜 唐揚げ②	片栗粉 油	鶏肉	しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
		汁物 つみっこ	ずいどん さといも		にんじん しいたけ 大根 ねぎ 小松菜	かつお節 昆布 塩 しょうゆ みりん		
12 (火)	はし 牛乳	主食 ご飯	米				741	28.8
		主菜 やきとん	ごま油 砂糖 はちみつ 片栗粉	豚肉 みそ	ねぎ にんにく	酒 みりん しょうゆ 豆板醤		
		副菜 六艇サラダ	ごま ごま油 砂糖	のり	もやし にんじん 水菜 たくあん	しょうゆ 酢 塩		
		汁物 わかめスープ	片栗粉 ごま油	豆腐 わかめ	たけのこ にんじん たまねぎ しょうが	酒 中華スープ がらスープ こしょう しょうゆ 塩		
13 (水)	はし 牛乳	主食 地粉うどん	小麦粉				771	29.1
		主菜 肉うどん	砂糖	豚肉 油揚げ	にんじん 小松菜 たまねぎ しいたけ	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩		
		副菜 みそポテト	じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	みそ		しょうゆ		
		副菜 三色和え	ごま油		小松菜 にんじん えのき	しょうゆ 塩		
14 (木)	県民の日							
15 (金)	はし 牛乳	主食 ご飯	米				793	27.7
		主菜 麻婆豆腐	春雨 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ	しいたけ たけのこ なら にんにく たまねぎ ねぎ	中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ		
		主菜 揚げぎょうざ②	豚脂 砂糖 油 小麦粉	豚肉 大豆粉	ねぎ なら しょうが キャベツ	塩 こしょう しょうゆ		
		副菜 白菜の塩昆布和え	ごま油	塩昆布	白菜 きゅうり			
はさんで食べよう！								
18 (月)	はし 牛乳	主食 コッペパンスライス	小麦粉 油 砂糖				738	32.1
		主菜 フランクフルト		フランクフルト				
		主菜 ボトルケチャップ				ケチャップ		
		副菜 グリーンサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢		
		汁物 じゃがボールのスープ	じゃがボール	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん 白菜 とうもろこし	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ		
		その他 スティックチーズ		チーズ				

日曜日	はしスプーン	飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど			
19 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				768	26.6
			おかかふりかけ	砂糖 コーンスターチ	のり かつお節		塩 抹茶 しいたけエキス			
			主菜	じゃがいもの そばろあんかけ	じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	豚肉	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん しょうが	かつおだし しょうゆ		
			副菜	ほうれん草炒め	油		ほうれん草 しめじ	塩 こしょう しょうゆ		
			汁物	ちゃんこ汁	ごま油	ミートボール 油揚げ	白菜 にんじん なら ごぼう しいたけ ねぎ しょうが	かつお節 昆布 しょうゆ 塩		
<p>～ 3days献立 ～</p>										
20 (水)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				807	31.1
			主菜	ハニーマスタードチキン	はちみつ 片栗粉	鶏肉	レモン果汁	塩 こしょう しょうゆ 粒マスタード		
			副菜	海藻サラダ	砂糖 ごま油	海藻	とうもろこし もやし	しょうゆ 酢		
			汁物	さつまいものポタージュ	さつまいも ベシヤメルソース	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ エリンギ	コンソメ 塩 		
			デザート	いちごゼリー	砂糖 水あめ		いちご果汁			
戸田中学校2年生の川口さん、長尾さんが考えてくれた献立です。社会体験チャレンジ事業で、7月に給食センターに職場体験にきてくれました。2人には調理業務の他に献立を考えてもらいました。										
21 (木)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				808	28.3
			★チキンカレー	じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	鶏肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ			
			主菜	ウインナーたまご巻き	砂糖 油	卵 ウインナー		しょうゆ 塩 りんご酢 かつおエキス		
			デザート	みかん			みかん			
<p>和食の日献立</p> <p>1124(いいにほんしょく)から和食の日です。日本人の伝統的な食生活について見直し、和食文化の大切さについて考える日です。</p>										
22 (金)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				782	32.9
			こぎつねご飯の素	油 砂糖	豚肉 油揚げ	にんじん しいたけ いんげん	かつおだし しょうゆ 酒			
			主菜	ほっけフライ	パン粉 コーンスターチ 小麦粉 油	ほっけ 大豆粉		塩 こしょう		
			ポトルソース				ソース			
汁物	さつまいものみそ汁	さつまいも	鶏肉 みそ	ごぼう えのき 大根 たまねぎ しょうが	かつお節 昆布					
日本の食事の基本である和食は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。										
<p>世界の料理 ～ ブラジル ～ </p>										
25 (月)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				746	29.1
			主菜	オニオンソースハンバーグ	豚脂 砂糖 油	鶏肉 豚肉 大豆粉	にんにく たまねぎ トマト しょうが	塩 香辛料 しょうゆ コンソメ		
			副菜	花野菜サラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー			
			汁物	プッシュェーロ	じゃがいも 油	ベーコン カットウインナー ひよこ豆	にんじん たまねぎ キャベツ トマト ピーマン にんにく	がらスープ コンソメ こしょう 塩		
今月の世界の料理は「プッシュェーロ」です。「深い鍋」という意味の、ブラジル南部でよく食べられている家庭料理です。各家庭によって味付けは異なりますが、たっぷりの豆と野菜、肉を煮込んで作るあっさりとした味わいのスープで、ラテン式の「ごった煮」とも呼ばれています。										
26 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				757	34.2
			主菜	手作りチキンカツ	小麦粉 パン粉 油	鶏肉		塩 こしょう		
			ポトルソース				ソース			
			副菜	千草和え	砂糖		キャベツ もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ		
汁物	ほうれん草のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	ほうれん草 たまねぎ しめじ	かつお節 昆布					
27 (水)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				764	27.7
			主菜	キムチチゲ	砂糖 ごま油 油	豚肉 焼き豆腐 みそ	キムチ 白菜 にんじん ねぎ えのき なら にんにく	しょうゆ コチュジャン 酒		
			主菜	大豆ナゲット②	油 砂糖 水あめ 小麦粉 でん粉 コーンパウダー	大豆粉	たまねぎ	塩 香辛料		
			副菜	ほうれん草ともやしのナムル	ごま油		ほうれん草 もやし にんじん	塩		
28 (木)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				736	29.2
			主菜	あじのピリ辛焼き	砂糖 ごま油	あじ	しょうが にんにく	しょうゆ 魚醤 塩 コチュジャン		
			副菜	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)		きゅうり にんじん	こしょう 塩		
			汁物	春雨スープ	春雨 ごま油	豚肉 さつま揚げ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	がらスープ 酒 こしょう 中華スープ しょうゆ 塩		
29 (金)	はし	コー ヒー 牛乳	主食	スパゲッティミートソース	スパゲッティ 油 砂糖	豚肉 大豆ミート	にんじん たまねぎ セロリ トマト マッシュルーム パセリ にんにく	こしょう コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 ベイリーフ ワイン	740	26.6
			主菜	豆乳クリームコロッケ	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油	豆乳 ゼラチン	たまねぎ とうもろこし	塩 香辛料		
			副菜	ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵不使用) 砂糖		ごぼう にんじん きゅうり	塩 こしょう 酢 しょうゆ		

11月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	830	27~42	18~28	102~140	2.5未満
給食センター 平均	769	29.7	24.6	107.2	2.6

※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、
給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の实類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら**、たらこの使用はありません。
※海藻類は**えび・かに**の生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。

戸田市立学校給食センター (442-5065)

