



令和2年度

11月の献立表

柳沢中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	○	ピビンバ	豚肉,たまご	米,油,ごま油,三温糖,白ごま	しょうが,にんにく,ねぎ, もやし,ほうれんそう,にんじん	780kcal 30.9g
		キムチ鍋	鶏肉	油,でんぷん,こんにゃく寒天	はくさい,キムチ漬白菜,ねぎ,しょうが だいこん,にんじん,しめじ	
4水	○	炊き込み菜めし		米	青菜	771kcal 30.3g
		いかのマリネ	いか	でんぷん,小麦粉,油,三温糖	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	
		鶏肉と野菜の含め煮	鶏肉,生揚げ,ちくわ	こんにゃく,油,三温糖	たけのこ,ごぼう,だいこん 干椎茸,にんじん,だいこん葉	
5木	○	麦ご飯		米,麦		796kcal 31.4g
		親子煮	鶏肉,なると,たまご	油,三温糖	玉ねぎ,にんじん,干椎茸,糸みつば	
		じゃが芋ときのこの汁物	とうふ	じゃがいも,でんぷん	えのき茸,しめじ,干椎茸 にんじん,こまつな,ねぎ	
		みかん			みかん	
6金	○	ちりめんじゃこトースト	ちりめんじゃこ,チーズ	無塩食パン	玉ねぎ,パセリ,トマトピューレ	728kcal 34.0g
		キャベツのカレーポトフ ～市内共通献立(裏面をご覧ください)～	豚肉,ベーコン, ウィンナーソーセージ	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ	
		かみかみサラダ	ちくわ,いか	油,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん	
9月	○	あんかけ焼きそば	豚肉,いか,えび,なると	中華めん(卵無麺),油,ごま油,でんぷん	たけのこ,にんじん,玉ねぎ,干椎茸 チンゲン菜,はくさい,もやし	754kcal 34.1g
		たまごスープ	たまご	でんぷん,ごま油	ほうれんそう,ねぎ	
		みかん			みかん	
10火	○	里芋ごはん		米,さといも,黒ごま		740kcal 36.4g
		鮭のちゃんちゃん焼き	生鮭,みそ	三温糖,バター	キャベツ,えのき茸,にんじん,玉ねぎ	
		大根と茎わかめのみそ汁	生揚げ,くわかめ,みそ	竹輪麩(ちくわぶ)	だいこん,はくさい,ねぎ	
11水	○	キャベツと挽肉のカレーライス	豚肉	米,麦,ラード,小麦粉,油	にんじん,しょうが,にんにく 玉ねぎ,キャベツ,ほんしめじ,セロリー	840kcal 29.0g
		もずく汁	鶏肉,もずく,たまご	でんぷん	にんじん,しいたけ,こまつな	
		カルピスゼリー	寒天,カルピス	三温糖	みかん缶	
12木	○	黒砂糖パン		黒砂糖パン		834kcal 31.3g
		マカロニのクリーム煮	鶏肉,牛乳,生クリーム	マカロニ,油,じゃがいも,小麦粉,バター	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム グリーンピース	
		大根とツナのサラダ	ツナ	油,三温糖	だいこん,赤ピーマン,もやし,だいこん葉	
13金	○	赤米ご飯の雑焼き丼	鶏肉	米,赤米,白ごま,三温糖,でんぷん	にんにく,しょうが	805kcal 30.5g
		おさつのみルキーかりんとう	脱脂粉乳,加糖練乳	さつまいも,油,上白糖		
		白菜のみそ汁	油揚げ,糸昆布,みそ		はくさい,にんじん,えのき茸,ねぎ	
16月	○	子狐ずし	鶏肉,油揚げ	米,もち米,三温糖	にんじん,しょうが,えのき茸	801kcal 29.9g
		ほうれんそうと卵のソテー	ベーコン,たまご	油	にんじん,ほうれんそう	
		かぼちゃの味噌汁	生揚げ,わかめ,みそ		玉ねぎ,しめじ,かぼちゃ	
		りんごゼリー	寒天	上白糖	りんご,りんごジュース	
17火	○	ガーリックライス		米,バター	にんにく,パセリ	801kcal 33.4g
		白身魚の人参ドレッシングマリネ	メルルーサ	でんぷん,上新粉,油,三温糖	キャベツ,こまつな,だいこん 玉ねぎ,にんじん	
		ミネストローネ	鶏肉,ベーコン	オリーブ油,三温糖,マカロニ	セロリ,にんじん,玉ねぎ,かぶ,トマト缶	
18水	○	かてうどん	鶏肉	うどん	だいこん,こまつな,しめじ 干椎茸,にんじん,ねぎ	827kcal 29.4g
		ゼリーフライ～埼玉行田市郷土料理～ (おからとじゃがいものコロッケ)	おから,たまご	じゃがいも,小麦粉,パン粉,米油	にんじん,玉ねぎ,ねぎ	
19木	【給食なし：期末考査2日目】					
20金	○	セルフミートドッグ	豚肉	コッペパン,ラード,油,小麦粉,三温糖	にんにく,セロリー,玉ねぎ,にんじん マッシュルーム,トマトピューレ	849kcal 32.5g
		ジュリエヌスープ	豚肉	油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ	
		スイートポテト	牛乳,たまご,生クリーム	さつまいも,バター,三温糖		
24火	【給食なし：保谷第二小学校が休校のため給食はありません。忘れずにお弁当を持ってきてください。】					
25水	○	天丼	いか	米,小麦粉,油,三温糖	かぼちゃ	809kcal 30.2g
		なめこ汁	とうふ,みそ		だいこん,なめこ,ねぎ	
26木	○	シュガーパインパン		パインパン,マーガリン,グラニュー糖		786kcal 30.3g
		カレービーンズ	豚肉,大豆	じゃがいも,油,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム しょうが,にんにく,ピーマン	
		エッグサラダ	たまご	油,三温糖	キャベツ,にんじん,赤ピーマン とうもろこし,きゅうり	
27金	○	ご飯		米		830kcal 33.8g
		鰯の大根煮つけ	ぶり	三温糖	しょうが,だいこん	
		みそのっぺい汁	鶏肉,とうふ,みそ	さといも,こんにゃく,油	干椎茸,にんじん,ごぼう,だいこん ねぎ,ほうれんそう	
30月	○	小松菜チャーハン	豚肉	米,麦,ごま油,油	たけのこ,にんじん,こまつな	758kcal 29.5g
		ピリ辛漬け			だいこん,きゅうり	
		ワンタンスープ	豚肉	油,ごま油,ウエーブワンタン	にんにく,しょうが,もやし にんじん,ねぎ,こまつな	
		みかん			みかん	

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。



11/24(火)は、保谷第二小学校が休校のため給食がありません。お弁当を忘れずにご持参ください。

裏面給食だよりもご覧ください。

