

令和2年11月分

★しるしのこんだてにはかたぬきにんじんがはいっています。



よていこんだてひょう (小学校用)



戸田市立学校給食センター

日曜日	はしスプーン	こんだてめい			しょくひんめい				えいようか	
		のみの	りょうりのしゅるい	しゅしょく と おかず	ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	からだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	ちょうみりょう調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
11/2 (月)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				602	31.0
			しゅさい	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき いんげん	しょうゆ 塩 かつおだし 酒		
			しゅさい	カマスのさいきょうやき	さとう	カマス みそ		酒		
			ふくさい	ほうれんそうのいそかあえ	さとう	のり	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ		
3 (火)	ぶんかの日									
4 (水)		牛乳	しゅしょく	くろパン	こむぎこ あぶら さとう こくとう でんぷん	スキムミルク		塩	680	29.0
			しゅさい	クリームシチュー	じゃがいも ベシヤメルソース あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム	塩 こしょう コンソメ		
			しゅさい	ウインナー②		ウインナー				
			ふくさい	はなやさいサラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー			
5 (木)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				657	27.5
			しゅさい	ユーリンチー②	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	とりにく	しょうが ねぎ にんにく	しょうゆ 酒 酢		
			ふくさい	きゅうりのちゅうかあえ	ごま ごまあぶら		きゅうり	しょうゆ 酢 塩		
			しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら	ワンタン なんと	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	こしょう 中華スープ がらスープ 塩 しょうゆ		
6 (金)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				624	26.5
			しゅさい	かみかみぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく こんぶ	しいたけ しらたき しょうが にんにく ごぼう たまねぎ	しょうゆ 酒 かつおだし		
			しゅさい	だしまきたまご	さとう コーンスターチ あぶら こむぎでんぷん	たまご		酢 しょうゆ 塩 かつお節エキス 昆布だし		
			ふくさい	わかめサラダ	さとう ごまあぶら	わかめ	とうもろこし キャベツ	しょうゆ 酢		
9 (月)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				639	23.1
			しゅさい	てづくりチキンカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく		塩 こしょう		
			しゅさい	ボトルソース				ソース		
			ふくさい	コールスロー	マヨネーズ(たまごふしょう) はちみつ		キャベツ とうもろこし にんじん	塩 こしょう 酢		
10 (火)		牛乳	しゅしょく	ホットちゅうかめん	こむぎこ			塩	696	28.0
			しゅさい	タンタンメン	ねりごま ラーゆ ごまあぶら さとう	ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ しょうが にんにく きくらげ	しょうゆ がらスープ 中華スープ 塩 こしょう 豆板醤		
			しゅさい	にくまん	こむぎこ ぶたのあぶら さとう でんぷん パンこ ごまあぶら	ぶたにく だいずこ	たまねぎ キャベツ こんにゃく しいたけ しょうが	かきエキス 塩 こしょう しょうゆ ベーキングパウダー チキンエキス 酒かす		
			ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	ハム	にんじん きゅうり	酢 からし粉 しょうゆ		
11 (水)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				639	24.5
			しゅさい	さばのみそに	さとう でんぷん	さば みそ				
			ふくさい	さつまいものサラダ	さつまいも マヨネーズ(たまごふしょう)		きゅうり にんじん	塩 こしょう		
			しるもの	せんべいじる	かやきせんべい あぶら	とりにく	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	しょうゆ みりん 塩 かつお節		
12 (木)		ぶどうジュース	しゅしょく	ごはん	こめ				709	23.3
			しゅさい	ルーローハン	あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	ぶたにく だいず うずらのたまご	たけのこ しいたけ チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 がらスープ 中華スープ オイスターソース		
			しゅさい	ぎょうざ②	あぶら こむぎこ さとう でんぷん	だいずミート	キャベツ にら たまねぎ にんにく こんにゃく しょうが	しょうゆ 塩		
			ふくさい	きりぼしだいこんのあえもの	あぶら さとう	ツナ	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩		
今月(こんげつ)の世界(せかい)の料理(りょうり)は、台湾(たいわん)のルーロー飯(はん)を紹介(しょうかい)します。ルーロー飯は台湾の屋台(やたい)や食堂(しょくどう)で手軽(てがる)に食(た)べられる料理(りょうり)です。甘辛(あまから)く煮込(にこ)んだ豚肉(ぶたにく)をご飯(ごはん)の上(うえ)にかけて食(た)べます。										
13 (金)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				652	23.2
			しゅさい	ハンバーグのオニオンソースがけ	あぶら さとう パンこ こむぎこ かたくりこ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく	しょうゆ 塩 コンソメ		
			ふくさい	せんざりやさいのねぎごまサラダ	ねぎごまドレッシング		もやし にんじん きゅうり			
			しるもの	ミネストローネ	マカロニ さとう	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく トマト やさいペースト パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩 ケチャップ		



日曜日	はしスプーン	こんだてめい			しょくひんめい				えいようか	
		のみもの	りょうりのしゅるい	しゅしよく と おかず	ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	からだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	ちょうみりょう調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
16 (月)		牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				610	21.8
			しゅさい	しろみざかなのチリソースがけ	かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	ホキ	ねぎ エリンギ しょうが にんにく	豆板醤 がらスープ 中華スープ 酒 塩 ケチャップ しょうゆ		
			しるもの	はくさいのちゅうかスープ	ごまあぶら	ぶたにく	はくさい ねぎ えのき にんじん しょうが こまつな	がらスープ こしょう 中華スープ 酒 塩		
			デザート	みかん			みかん			
17 (火)		牛乳	しゅしよく	こどもパンスライス	こむぎこ あぶら さとう	スキムミルク		塩	658	22.2
				とうにゅうコロッケ	パンこ こむぎこ あぶら でんぷん さとう	とうにゅう ゼラチン	たまねぎ とうもろこし	塩		
				スライスチーズ	パンにはさんでたべましょう!	チーズ				
				ボトルソース				ソース		
			ふくさい	ほうれんそうのソテー	あぶら		ほうれんそう とうもろこし エリンギ	しょうゆ 塩 こしょう		
			しるもの	オニオンスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく パセリ マッシュルーム	コンソメ こしょう 塩 がらスープ しょうゆ		
18 (水)		牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				586	30.4
			しゅさい	さけのしおやき		さけ		塩		
			ふくさい	さんしょくあえ	ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ 塩		
			しるもの	さつまじる	さつまいも あぶら	とりにく みそ	ごぼう しめじ だいこん にんじん こんにゃく ねぎ しょうが	かつお節 酒		
19 (木)		牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				697	28.1
			しゅさい	マーボー豆腐	はるさめ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ たけのこ にら にんにく ねぎ	中華スープ しょうゆ 豆板醤 酒		
			しゅさい	しゅうまい②	さとう こむぎこ ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく だいずこ	たまねぎ しょうが	塩 ホタテエキス 魚介エキス こしょう		
			ふくさい	ごぼうのごまサラダ	ねりごま すりごま さとう		ごぼう にんじん とうもろこし えだまめ	しょうゆ		
20 (金)		牛乳	しゅしよく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩	602	21.1
			しゅさい	ししゃものカリカリあげ	こめこ あぶら じゃがいも コーンスターチ	ししゃも		塩		
			しるもの	ちゃんこじる	ごまあぶら	にくだんご あぶらあげ	はくさい にんじん にら ごぼう えのき しょうが ねぎ	かつお節 酒 塩 しょうゆ		
			デザート	りんご			りんご			
23 (月)	<div>1124 (いいにほんしよく) で和食 (わしよく) の日です。</div> <div>きんろうかんしゃの日</div> <div>わしよくの日 こんだて</div> <div></div>									
24 (火)		牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				687	23.2
			しゅさい	さんまのかばやき	かたくりこ あぶら さとう	さんま		しょうゆ 酒		
			ふくさい	はくさいのあさづけ			はくさい にんじん しょうが	かつおだし 塩		
			しるもの	だいこんのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	だいこん こまつな えのき	かつお節		
			デザート	いもようかん	さつまいも さとう			塩		
25 (水)		牛乳	しゅしよく	ゆでうどん(ひらめん)	こむぎこ			塩	667	24.2
			おつきりこみ		さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん こまつな ねぎ しいたけ	かつお節 酒 みりん 塩 しょうゆ		
			ふくさい	みそポテト	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	みそ		しょうゆ		
			ふくさい	まめまめサラダ	わふうドレッシング	だいず	えだまめ とうもろこし			
26 (木)		牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				651	23.8
				★ポークカレー	あぶら カレールウ じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ		
			しゅさい	オムレツ	でんぷん さとう あぶら	たまご		塩 酢		
			ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん	塩		
27 (金)		牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				655	27.3
			しゅさい	ハニーマスタードチキン	はちみつ かたくりこ	とりにく	レモンかじゅう	しょうゆ 塩 こしょう 粒マスタード		
			ふくさい	ブロッコリーとコーンのサラダ	オニオンドレッシング		ブロッコリー とうもろこし			
			しるもの	やさいスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 しょうゆ がらスープ こしょう		
			デザート	とうにゅうプリンタルト	さとう こめこ あぶら コーンスターチ でんぷん	とうにゅう				
30 (月)		牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				620	22.2
				ふりかけ	さとう コーンスターチ	のり かつおぶし		塩 抹茶		
			しゅさい	じゃがいものそぼろあんかけ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	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		
			ふくさい	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢		
			しるもの	とりごぼうじる		とりにく みそ	ごぼう ねぎ こまつな だいこん こんにゃく しょうが	酒 かつお節		

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	650	21～33	14～22	80～110	2.0 未満
給食センター 平均	649	25.3	20.0	92.0	2.5

※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。コンタミネーションでも反応してしまう場合、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がご了承ください。  
※給食センターでは、そば・キウイ・いくらの使用はありません。

戸田市学校給食センター (TEL442-5065)

