

11月の予定献立

令和2年度

志木市第二小学校

日	曜	献立名			I補料 Kcal	たん白質 g	おもにからだをつくる しょくひん(赤)	おもにねつやちからになる しょくひん(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(緑)
		しゅしょく	のみもの	おかず					
2	月	うどんとかいのだいぎゅう							
3	火	ぶんかのひ							
4	水	ごはん		ぶたにくとこんさいのもの ごまあえ チーズタルト	767	21.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ しろごま こんにゃく さとう でんぷん チーズタルト	にんじん こまつな ほうれんそう ごぼう たけのこ たまねぎ もやし
5	木	きなこ あげパン		ワンタンスープ かき	542	15.2	ぎゅうにゅう とりにく きなこ	ソフトフランスパン さんおんとう あぶら なまワンタン ごまあぶら	にんじん こまつな はくさい ねぎ かき
6	金	みずな ごはん		さばのしおやき みそドレッシングサラダ みそしる・りんごのパパロア	663	25.2	ぎゅうにゅう わかめ さば あぶらあげ あかみそ しろみそ	こめ さとう あぶら ごまあぶら りんごのパパロア	きょうな こまつな にんじん だいこん きゃべつ しょうが
9	月	うどん		にくうどんしる おいものチップス	646	18.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	うどん さつまいも さとう あぶら	にんじん こまつな しいたけ たまねぎ
10	火	ちゅうか どん		きりぼしだいこんのナムル フルーツポンチ	623	20.3	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	こめ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら あんにんデザート	にんじん こまつな もやし しいたけ はくさい みかん だいこん きゅうり パイン
11	水	ごはん		さけのちゃんちゃんやき さつまサラダ みそしる・キャロットゼリー	632	24.0	ぎゅうにゅう わかめ あかみそ しろみそ さけ あぶらあげ	こめ さとう あぶら さつまいも バター さとう キャロットゼリー	ピーマン にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり しめじ たまねぎ
12	木	てりやき チキン パスタ		パンプキンシチュー ココアムース	722	25.7	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム とりにく	スパゲティー バター オリーブあぶら さとう はくりきこ ココアムース	にんじん かぼちゃ ごぼう たまねぎ しめじ にんにく マッシュルーム しょうが
13	金	ちらし すし		からしあえ すましじる ブルーベリータルト	707	13.1	あぶらあげ かまぼこ とうふ のり わかめ	こめ さとう ごまあぶら ブルーベリータルト	にんじん こまつな たけのこ もやし ねぎ かんぴょう ほししいたけ
16	月	パエリア		ハニーマスタードサラダ ほうれんそうのスープ ぶどうゼリー	584	17.9	ぎゅうにゅう ウイナー ベーコン むきえび	こめ じゃがいも はちみつ オリーブあぶら マスタード ぶどうゼリー	いんげん ピーマン にんじん ほうれんそう しめじ たまねぎ コーン
17	火	ひがしまつや やきとり どん		ごじる シュガーラスク	655	27.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ だいず あかみそ しろみそ	こめ おおむぎ バター さとう じゃがいも ごま やきふ あぶら	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく
18	水	ちゅうか めん		かんとんめんしる みそポテト とうにゅうパンナコッタ	746	26.5	ジョア(プレーンあじ) ぶたにく しろみそ	ちゅうかめん でんぷん じゃがいも はくりきこ あぶら パンナコッタ	にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく
19	木	しゃくしな ごはん		わらじカツ ポイルきゃべつ いものじる・クレープ	712	25.3	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しろみそ あかみそ	こめ はくりきこ さとう パンこ つきこん あぶら ごまあぶら クレープ	たかな にんじん こまつな きゃべつ はくさい
20	金	きたもと トマト カレー		だいがくいも とうにゅうプリン	673	21.2	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ はくりきこ さとう さつまいも オリーブあぶら あぶら とうにゅうプリン	にんじん ホールトマト たまねぎ しょうが にんにく ケチャップ
23	月	きんろうかんしゃのひ							
24	火	かてめし		とりのからあげ こんさいじる ティラミス	587	24.0	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	こめ つきこん さとう あぶら でんぷん	にんじん いんげん ごぼう しいたけ ねぎ だいこん しょうが
25	水	コッパン		ウイナーとツナサラダ ミネストローネスープ いよかんゼリー	698	25.1	コーヒーぎゅうにゅう ウイナー ベーコン ツナフレーク	コッパン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ きゃべつ ねぎ セロリー しょうが にんにく
26	木	ごはん		さんまのしおやき だいこんおろし とんじる・スイートポテト	736	24.9	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ のりふりかけ	こめ こんにゃく さといも あぶら スイートポテト	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ
27	金	ごはん		すきやきに もやしとこまつなのあえもの ふじさんゼリー	586	25.1	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく しろみそ	こめ しらたき ごまあぶら でんぷん さとう あぶら ふじさんゼリー	にんじん こまつな ねぎ はくさい たまねぎ もやし しょうが にんにく
30	月	ごはん		とりにくのこちじゃんやき ちくわのあえもの さつまじる・もものジュレ	574	21.0	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あかみそ しろみそ	こめ さとう さつまいも こんにゃく あぶら ごまあぶら もものジュレ	こまつな にんじん だいこん もやし ねぎ にんにく

※食材料の都合により献立が変更する場合があります。

今月の給食は・・・

埼玉県ご当地メニューを取り入れてみました！

- 11月17日(火) 東松山焼き鳥丼
- 11月18日(水) みそポテト・・・秩父名物
- 11月19日(木) わらじカツ・・・秩父名物
- 11月20日(金) 北本トマトカレー・・・北本市名物

ちなみに11月といえば、七五三の季節ですね。
11月13日(金)は七五三お祝いメニューとしまして、
「ちらし寿司」を提供します。

