



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)
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パジルソテー	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 パジル	605	23.9	856
5	火	ごはん	牛乳	じゃがいものそばろ煮 (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
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
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
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㊟	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 ごぼう ★だいこん ★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
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 フルーツポンチ 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
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
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
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) パジル風味のサラダ	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 パジル にんにく	665	23.9	821
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
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
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
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 小麦粉 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 パジル	674	24.7	885
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 こんにゃく ごぼう (中)かぼす ★根深ねぎ	679	27.8	777
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
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 ペンネ	★にんじん にんにく たまねぎ ★トマト パジル 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
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
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
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
		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

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。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
※お気軽にお問い合わせください

お子様向けの

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

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

中学校)
たんぼく質 (グラム)
31.1
36.5
32.6
31.0
37.4
39.7
38.9
33.5
30.6
35.8
31.1
33.1
32.8
30.6
35.6
29.6
34.1
31.9
33.1
33.6
ハウム な

場

すか？