

令和2年11月分 学校給食献立予定表



入間市立学校給食センター

献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)		
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)		
2	月	麦ごはん	鶏肉の香味ソースかけ 野菜の塩麹炒め みそ汁		麦ごはん ビーフン 塩麹 なたね油 ごま油 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	キャベツ 大根 もやし 小松菜 長ねぎ 人参 にら 根生姜 にんにく	792 39.7 340	
4	水	中華そばろ丼	ワンタンスープ 塩味ナムル		麦ごはん ワンタンの皮 砂糖 なたね油 ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	もやし 白菜 小松菜 だけのご 長ねぎ 人参 にら にんにく 根生姜	796 39.6 356	
5	木	ちゃんこうどん	★鯖のお茶入り唐揚げ クラッシュ大豆和え		袋入り地粉うどん でん粉 なたね油 米粉 砂糖	牛乳 鯖 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 大豆	キャベツ 小松菜 白菜 人参 ごぼう 大根 せん茶 根生姜	847 38.3 389	
6	金	野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵				お茶入りマーブル食パン さつまいも 小麦粉 なたね油 バター 砂糖	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン 本しめじ きゅうり パセリ	829 28.5 383
		黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢				ツイストパン さつまいも 小麦粉 なたね油 バター 砂糖	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン 本しめじ きゅうり パセリ	776 27.9 373
		ツイストパン	さつまいものクリーム煮 フレンチサラダ		ツイストパン さつまいも 小麦粉 なたね油 バター 砂糖	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン 本しめじ きゅうり パセリ	776 27.9 373	
9	月	ごはん	いかのかりん揚げ 昆布の炒め煮 沢煮椀		ごはん でん粉 なたね油 砂糖	牛乳 イカ 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 刻み昆布	長ねぎ 糸こんにゃく ごぼう 人参 小松菜	884 38.7 359	
10	火	バターロール	スパゲティナポリタン ごぼうのみそドレッシングサラダ ヨーグルト		バターロール スパゲティ なたね油 バター 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 ヨーグルト ベーコン 白みそ 粉チーズ	玉ねぎ ごぼう 生マッシュルーム 人参 コーン きゅうり ピーマン	889 34.1 450	
11	水	発芽玄米入りごはん	おでん じゃこのあめ煮 小松菜の香味和え		発芽玄米入りごはん じゃが芋 白ごま 砂糖 ごま油	牛乳 うずら卵 揚げホール 焼きちくわ ちりめんじゃこ 結び昆布	大根 もやし 小松菜 こんにゃく 人参 長ねぎ にんにく	793 32.1 423	
12	木	ハヤシライス	海草サラダ		ごはん 小麦粉 バター なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 牛肉 生クリーム わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン 生マッシュルーム きゅうり にんにく	897 28.0 294	
13	金	入間野菜たっぷりうどん	笹かまの茶通揚げ 辛子和え		袋入り地粉うどん 里芋 なたね油 小麦粉	牛乳 笹かまぼこ 豚肉 油揚げ	小松菜 もやし 大根 人参 ごぼう 長ねぎ せん茶	886 36.8 372	
16	月	麦ごはん	ホンシャオ豆腐 じゃこの炒り煮 ナムル		麦ごはん 砂糖 でん粉 なたね油 白ごま ごま油	牛乳 生揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ 赤みそ	白菜 もやし 小松菜 チンゲン菜 人参 だけのご 長ねぎ 根生姜	825 39.5 605	
17	火	子どもパン	焼きそば 和梨入りフルーツポンチ		蒸し中華めん 子どもパン なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 青のり	白桃 黄桃 りんご ラフランス キャベツ もやし 玉ねぎ 和梨 人参	839 28.6 319	
18	水	麦ごはん	ぶりの照り焼き ★小松菜とひじきの煮浸し 豚汁		麦ごはん じゃが芋 砂糖 なたね油 でん粉 ごま油	牛乳 ぶり 豚肉 豆腐 赤みそ ひじき	小松菜 長ねぎ 大根 人参 コーン	849 36.8 386	
19	木	うどんすき	きぬかつぎ ツナと野菜のごま酢和え		袋入り地粉うどん 里芋 白ごま なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 ツナ	白菜 ほうれん草 長ねぎ 本しめじ 人参 切り干し大根 干しいたけ	801 37.6 371	
20	金	小江戸カレーライス	手作り福神漬け		麦ごはん さつまいも 小麦粉 バター なたね油 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉	玉ねぎ 大根 人参 きゅうり れんこん にんにく 根生姜	858 27.1 311	
24	火	広東麺	キャラメルポテト 大根の中華風漬物		ホットラーメン さつまいも なたね油 砂糖 でん粉 バター ごま油	牛乳 豚肉 イカ	大根 白菜 チンゲン菜 人参 根生姜 にんにく きくらげ	896 34.4 342	
25	水	ツナそばろごはん	こんにゃくの炒り煮 山海汁		発芽玄米入りごはん なたね油 白ごま 砂糖	牛乳 ツナ うずら卵 かまぼこ わかめ	こんにゃく 玉ねぎ 人参 長ねぎ 根生姜	850 32.1 334	
26	木	マーブル食パン	魚の香草焼き 白菜のクリーム煮		マーブル食パン 小麦粉 バター なたね油 パン粉	牛乳 鶏肉 ホキ 生クリーム	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 本しめじ	866 38.6 413	
27	金	発芽玄米入りごはん	里芋のそぼろ煮 しっとりふりかけ みそ汁		発芽玄米入りごはん 里芋 白ごま 砂糖 なたね油 でん粉	牛乳 鶏肉 さつまいも 赤みそ 白みそ わかめ ちりめんじゃこ 花かつお	玉ねぎ 大根 長ねぎ こんにゃく 人参	808 32.0 331	
30	月	ビビンバ	わかめスープ		麦ごはん 砂糖 白ごま ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ	小豆もやし ほうれん草 人参 万能ねぎ 長ねぎ 干しいたけ にんにく	781 34.4 286	
給食回数				《19回》			平均栄養量 【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】		839 34.5 371
							平均栄養量 【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】		841 34.6 372

★マークは新メニューです。

※都合により献立を変更することがあります。