

実施日			こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			栄 養 量			
日	曜	牛乳		主に体をつくる もとなる食品 (あか)	主に体の調子を 整えるもとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとなる食品 (き)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g
4	火	○	☐お話給食☐【うっソースやきそば】うそが大好きな、自称やきそば名人が作ったソース焼きそば。名人というその腕前はうそ？ほんと？							
			コッパパン やきそば いかチリソースフライ れんこんとえだまめのあえもの セルフやきそばパン♪	牛乳 ぶたにく いか	キャベツ にんじん もやし たまねぎ れんこん えだまめ コーン ながねぎ	パン ちゅうかめん あぶら ドレッシング パンこ こむぎこ さとう ごま	634	25.5	23.0	2.9
5	水	○	☐お話給食☐【オルタネート】近未来の高校が舞台のお話。調理部の主人公たちが出場する料理コンテスト「ワンポーション」でサムゲタンが登場します。							
			むぎごはん サムゲタンふうスープ ビビンバ(にくのいために) きりぼしだいこんのナムル	牛乳 とりにく ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし きゅうり	こめ おおむぎ げんまい ごまあぶら さとう ごま	622	30.2	19.3	2.3
6	木	○	☐お話給食☐【給食室のいちにち】給食はどうやってできているの？栄養士の仕事とは？とある小学校の給食室の一日に登場するカレーをアレンジしました。							
			むぎごはん ポークカレー えびとブロッコリーのソテー ゼリーポンチ	牛乳 ぶたにく えび	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー パイン みかん もも	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ルウ こめこ マヨネーズ ゼリー	669	23.3	17.3	1.8
7	金	○	☐お話給食☐【にくのくに】肉の国一番の王様を決める大事な日。カラアゲ王、ハンバーグ王、トンカツ王などなどみんな自分の愛する肉料理が一番だと譲らない。そこにスキヤキ王が現れて…。							
			ごはん すきやきふう に むらさきいもち おかかあえ	牛乳 ぶたにく やきどうふ たまご かつおぶし	にんじん しいたけ えのき しらたき はくさい ながねぎ キャベツ こまつな もやし	こめ あぶら さとう さつまいも こむぎこ でんぱん ごま	607	21.9	18.5	1.4
10	月	○	★かみかみこんだて★ げんまいいりごはん いもだんごのみそしる とりそぼろどんのぐ あまからあげごぼう	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく だいず	だいこん にんじん しいたけ こまつな ながねぎ しょうが えだまめ ごぼう	こめ げんまい いもだんご ごま あぶら さとう でんぱん	696	27.7	18.7	2.2
☆ 給食費(11月分)の引き落とし日は11月10日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。 ☆										
11	火	○	ごはん マーボーどうふ に らまんじゅう ちゅうかくらげのあえもの マスカットゼリー	牛乳 どうふ ぶたにく みそ くらげ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ にら しいたけ きゅうり もやし キャベツ	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら ごま ゼリー こむぎこ	659	22.2	20.0	2.2
12	水	○	コーンピラフ 新メニュー♪ コンソメスープ ハンバーグトマトソース ブロッコリーとチキンのサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ にんにく コーン ブロッコリー きゅうり トマト グリーンピース あかピーマン	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま でんぱん	601	24.1	20.3	2.8
13	木	○	きなこあげパン 白井市産かぶのポトフ コーンポテト プリン	きなこ 牛乳 ぶたにく ウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ コーン パセリ	パン あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル プリン	653	27.1	25.5	2.1
14	金	○	ごはん にくじゃが いわしのしょうがに マヨおひたし	牛乳 ぶたにく いわし ハム かつおぶし	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ ほうれんそう もやし	こめ あぶら じゃがいも さとう ドレッシング でんぱん	613	27.4	17.9	1.6
17	月	○	ごはん ちゅうかふうにくだんごスープ だいがくいも ホイコーロー	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん はくさい たまねぎ えのき チンゲンサイ きくらげ キャベツ ながねぎ たけのこ ピーマン にんにく	こめ はるさめ ごまあぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま でんぱん	692	21.1	20.6	1.9
18	火	○	こくとうパン ポークビーンズ とうふとたららのグラタン あおなのソテー	牛乳 ぶたにく だいず とうふ たら チーズ ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ トマト コーン こまつな	パン あぶら じゃがいも しろいんげんまめ さとう オリーブオイル こむぎこ	601	27.2	23.2	2.2
19	水	○	★ちさんちしょうデーこんだて★ むぎごはん 白井市産だいこんのみそけんちんじる ぶたどんのぐ 白井市産こまつなのいそかあえ おこめのラフランススムース	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく のり	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ たまねぎ しょうが こまつな もやし	こめ おおむぎ ごまあぶら さといも さとう あぶら ムース	656	28.2	20.6	2.3
20	木	○	パンズパン はくさいのクリームに やさいコロッケ 新メニュー♪ げんきサラダ	牛乳 とりにく スキムミルク ハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん はくさい しめじ パセリ きゅうり キャベツ コーン さやいんげん	パン じゃがいも こめこ なまクリーム バター あぶら さとう パンこ こむぎこ	620	24.3	25.1	2.4
21	金	○	♪わしよくのひこんだて♪ ごはん 白井市産こまつなののっぺいじる さばのごまみそだれ のりカツオなっとうあえ	牛乳 とりにく さば みそ なっとう のり かつおぶし	だいこん にんじん こんにゃく ながねぎ こまつな しょうが ほうれんそう もやし	こめ さといも でんぱん さとう ごま	640	27.2	24.5	1.9
25	火	○	わふうきのコスパゲッティ あじクリームチーズフライ にんじんサラダ むしケーキ	とりにく ベーコン 牛乳 あじ チーズ ツナ	たまねぎ えのき エリンギ しめじ しいたけ こまつな レモン コーン にんじん きゅうり	あぶら スパゲティ バター さとう ごま むしケーキ パンこ こむぎこ	651	29.9	28.0	2.3
26	水	○	ごはん かじょうどうふ にくだんごあまずあん ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく みそ きぬあげ とりにく うずらのたまご かまぼこ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ はくさい きゅうり もやし	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら パンこ	659	25.1	25.3	2.0
27	木	○	しよくパン パンプキンポタージュ オムレツデミソース ウインナーとキャベツのガリパタソテー ワインゼリー	牛乳 とりにく たまご ウインナー	たまねぎ にんじん エリンギ かぼちゃ パセリ キャベツ ブロッコリー にんにく	パン ルウ なまクリーム バター さとう ゼリー でんぱん	633	22.0	24.9	2.9
28	金	○	★かみかみこんだて★ ごはん とんじる とりのからあげ きりぼしだいこんとツナのごまサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく ツナ ヨーグルト	だいこん こんにゃく ごぼう こまつな ながねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり にんじん	こめ じゃがいも ごまあぶら でんぱん あぶら さとう ごま	695	30.5	22.4	2.1

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。

<保護者の方へ>
・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルゲンを含む場合があります。
・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた
「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。
詳しくは市のHPをご覧ください。
「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



平均栄養量	645	25.8	22.0	2.2
基準栄養量	650	26.8	18.0	2.0