



# もりつけひょう



坂戸市立勝呂小学校

月	火	水	木	金	
<p><b>こんげつの こんだてよい</b></p> <p>7日(木) 煮ぼうとう (深谷市)</p> <p>深谷市出身で新1万円札の顔となった明治時代の美業家「深沢栄一」の好物と言われています。今でも11月11日の命日には、深谷市で煮ぼうとうの会が催され、故人を緬ぶそうです。</p>				<p>28日(木) 坂戸はちみつレモンゼリー</p> <p>坂戸市では、平成25年度から全国初となる自治体によるミツパチの飼育を始めました。その名も「坂戸ミツパチプロジェクト」です。ミツパチと共生できる環境づくりを目指しています。給食では、坂戸市で10月に採れたばかりの秋はちみつを使ってゼリーを作ります。ほんのりレモンの風味も感じるゼリーです。お楽しみに！</p>	<p>1</p> <p>ソースを かけます</p> <p>ゼリーフライ</p> <p>かてめし おひたし</p>
<p>4</p> <p><b>文化の日</b> ふりかえきょうじつ 振替休日</p> <p>ごはん</p>	<p>5</p> <p>とうふシューマイ だいこんの アチャラづけ</p> <p>ごはん ぶたにくと こんぶの いりに</p>	<p>6</p> <p>ツナ サンド (ツナ)</p> <p>ごはん (こどもパン) にくだんごいり トマトスープ</p>	<p>7</p> <p>ぶたにくの ちゅうかあげ</p> <p>ごはん にぼうとう</p>	<p>8</p> <p>あじの くるすふうみ</p> <p>チャーハン いろいろ やさいの ナムル</p>	
<p>11</p> <p>ハンバーグの トマトソースがけ</p> <p>ごはん ぶゆやさいの みそしる</p>	<p>12</p> <p>ごはんをよそったらスプーンで「てづくりエ コぶりがけ」をかけてくださいましよう</p> <p>あおなの ちゅうか いため</p> <p>ごはん いそに</p>	<p>13</p> <p>みそポテト 1~3ねん 1こ 4~6ねん 2こ</p> <p>きやべつのおかかあえ</p> <p>おろしうどん (しこなうどん) (しる)</p>	<p>14</p> <p><b>県民の日</b></p>	<p>15</p> <p><b>音楽会</b> ふりかえきょうじつ 振替休日</p>	
<p>18</p> <p>チンゲンサイと コーンのソテー</p> <p>ごはん マーボー どうぶ</p>	<p>19</p> <p>きっかみかん ちくわのみみじあげ 1~3ねん 1ほん 4~6ねん 2ほん</p> <p>さといもごはん ピリッと はくさい</p>	<p>20</p> <p>さばの しょうがに あさづけ</p> <p>ごはん こじる</p>	<p>21</p> <p>ブロッコリーの サラダ</p> <p>ツイストパン わふう しゃくしな スパゲッティ</p>	<p>22</p> <p>はくさいと ベーコンの いためもの</p> <p>ごはん (むぎごはん) (ルウ)</p>	
<p>25</p> <p>さといもコロッケ</p> <p>はくさいの こんぶづけ</p> <p>ごはん なまあげの みそしる</p>	<p>26</p> <p>とりにくの からあげ はくさいの ごまあえ</p> <p>ごはん かきたまじる</p>	<p>27</p> <p>さつまいも ツナとやさいの サラダ むしパン</p> <p>もやし ラーメン (ちゅうかめん) (しる)</p>	<p>28</p> <p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>さかどはちみつ レモンゼリー</p> <p>ようさんブレッド はくさいの クリームに</p>	<p>29</p> <p>りんご</p> <p>ごはん ぶわっかりあげ</p> <p>こまつな ピラフ</p>	



## 2024年11月 学校給食予定献立表



坂戸市立勝呂小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素		
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)	
1(金)	牛乳	牛乳						
	かためし	油揚げ ちくわ 凍り豆腐 鶏肉	砂糖 米 米油	だんじん かんぴょう ごぼう 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩	611	19.7	
	ゼリーフライ	おから 卵	小麦粉 じゃがいも でん粉 米油	にんじん たまねぎ ねぎ	かつおソース 粗塩 こしょう			
	おひたし			ごまつな もやし	しょうゆ			
5(火)	牛乳	牛乳						
	ごはん		米			645	24.9	
	豆腐シューマイ	押し豆腐 鶏肉	でん粉 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油	しょうが たまねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう			
	豚肉と昆布の炒り煮	油揚げ 豚肉 昆布	砂糖 ごんにやく 米油	にんじん	清酒 しょうゆ 煮干し			
大根のアチャラ漬		砂糖	にんじん きゅうり だいこん	粗塩 米酢				
6(水)	牛乳	牛乳						
	ツナサンド	まぐろ油揚げ	ごどもん マネース	キャベツ きゅうり	粗塩	649	27.7	
	肉団子入りトマトスープ	豚肉 ベーコン	パン粉 でん粉 砂糖 粉チーズ	にんじん トマト 卵 たまねぎ にんにく ほうさい	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら 中華だし 粉チーズ			
7(木)	牛乳	牛乳						
	ごはん		米			696	24.8	
	豚肉の中華揚げ	豚肉	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく	清酒 しょうゆ			
	煮ほうとう	油揚げ 鶏肉	ほうとう 米油	ごまつな にんじん だいこん ねぎ ほうさい 干しいたけ	清酒 しょうゆ 削り節			
8(金)	牛乳	牛乳						
	チャーハン	焼き豚	米 ごま油	にんじん ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 粗塩 こしょう	585	27.5	
	あじの薫酢風味	あじ	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	しょうが	清酒 しょうゆ 米酢			
	いろいろ野菜のナムル		きび砂糖 ごま油	にんじん キャベツ きゅうり	薄口しょうゆ 粗塩			
11(月)	牛乳	牛乳						
	ごはん		米			676	27.3	
	ハンバーグのトマトソースがけ	卵 鶏肉 豚肉	パン粉 砂糖 米油	しょうが たまねぎ にんにく	赤ワイン かつおソース 中華だし しょうゆ 粗塩 こしょう トマトソース			
	冬野菜のみそ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ		にんじん かぶの葉 だいこん かぶ	削り節			
12(火)	牛乳	牛乳						
	ごはん		米			605	22.7	
	磯煮	大豆 さつま揚げ 豚肉 ひじき	じゃがいも 砂糖 ごんにやく 米油	だんじん	本みりん しょうゆ 削り節			
	青菜の中華炒め	油揚げ	砂糖 ごま油 米油	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ 米酢			
手作りエコふりかけ	かつお節 あおりの ちりめんじゃこ	ごま		清酒 本みりん しょうゆ				
13(水)	牛乳	牛乳						
	おろしうどん	油揚げ かまぼこ 豚肉 昆布	ゆでうどん	だいこん ねぎ 干しいたけ	清酒 本みりん しょうゆ 削り節	624	21.7	
	みそポテト	白みそ	小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖 米油		本みりん			
	きやべつのおかかあえ	かつお節		ごまつな にんじん キャベツ	しょうゆ			
18(月)	牛乳	牛乳						
	ごはん		米			675	30.4	
	マーボー豆腐	豆腐 赤みそ 豚肉	でん粉 砂糖 ごま油 米油	だんじん しょうが たけのこ にんにく ねぎ 干しいたけ	しょうゆ トマトソース 中華だし			
	チンゲンサイとコーンのソテー	鶏肉	米油	キャベツ どうもろこし ねぎ もやし	しょうゆ 粗塩 こしょう			
19(火)	牛乳	牛乳						
	里芋ごはん	油揚げ 鶏肉	さといも 砂糖 米	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩	609	22.3	
	ちくわのみみじ揚げ	ちくわ	小麦粉 米油	にんじん	粗塩			
	ピリッとほくさい		油	きゅうり ほうさい	しょうゆ 粗塩			
菊花みかん			みかん					
20(水)	牛乳	牛乳						
	ごはん		米			671	28.4	
	さばのしょうが煮	さば 昆布	砂糖	しょうが ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 米酢			
	真汁	大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ 鶏肉	じゃがいも 米油	ごまつな にんじん だいこん ねぎ	削り節			
浅漬			キャベツ きゅうり	粗塩				
21(木)	牛乳	牛乳						
	ツイストパン		小麦粉			606	23.4	
	和風しゃくし菜スパゲッティ	鶏肉	卵 小麦粉 米油	にんじん しゃくし菜 揚げ しょうが たまねぎ にんにく ねぎ 干しいたけ しめじ	白ワイン しょうゆ こしょう			
	ブロッコリーのサラダ	卵	マネース	アボカド キャベツ	粗塩 こしょう			
22(金)	牛乳	牛乳						
	小江戸チキンカレーライス	鶏肉 チーズ	小麦粉 砂糖 さつまいも 米 米油	ごまつな にんじん 卵 たまねぎ にんにく	かつおソース しょうゆ 粗塩 粉チーズ	712	20.5	
	白菜とベーコンの炒め物	ベーコン	米油	にんじん ほうさい	しょうゆ 粗塩 こしょう			
25(月)	牛乳	牛乳						
	ごはん		米			682	22.0	
	里芋コロッケ	鶏肉	小麦粉 卵 さといも 砂糖 米油	ごぼう たまねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう			
	生揚げのみそ汁	生揚げ 白みそ 赤みそ		ごまつな にんじん ねぎ	削り節			
白菜の昆布漬	昆布		にんじん ほうさい	粗塩 一味唐辛子				
26(火)	牛乳	牛乳						
	ごはん		米			635	29.6	
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	小麦粉 でん粉 米油	しょうが	清酒 しょうゆ			
	かきたま汁	卵 かまぼこ	でん粉	だんじん たけのこ たまねぎ ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 粗塩 削り節			
白菜のごまあえ		砂糖 ごま	にんじん ほうさい	しょうゆ 粗塩				
27(水)	牛乳	牛乳						
	もやしラーメン	豚肉	でん粉 砂糖 中華めん ごま油 油	にんじん しょうが にんにく ねぎ もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら	660	26.0	
	ツナと野菜のサラダ	まぐろ油揚げ	砂糖 米油	ごまつな にんじん キャベツ	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう			
	さつまいも蒸しパン	卵 チーズ 牛乳	小麦粉 さつまいも 砂糖	干しぶどう	粗塩 ベーキングパウダー			
28(木)	牛乳	牛乳						
	さかど薬酸ブレッド		さかど薬酸ブレッド			620	21.3	
	白菜のクリーム煮	鶏肉 チーズ 牛乳	小麦粉 じゃがいも マネース 米油	にんじん 卵 たまねぎ ほうさい	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら 中華だし			
	ごまドレッシングサラダ		きび砂糖 ごま 米油	にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう			
坂戸はちみつレモンゼリー	寒天	砂糖 坂戸市産蜂蜜	いち					
29(金)	牛乳	牛乳						
	小松菜ピラフ	ベーコン	米 米油	ごまつな にんじん たまねぎ どうもろこし 卵 にんにく	白ワイン しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら 中華だし	591	19.5	
	ふわっかり揚げ	大豆 凍り豆腐 ちりめんじゃこ	小麦粉 でん粉 砂糖 米油		しょうゆ			
	りんご			りんご				
<b>給食回数 19回</b>						<b>今月の栄養量</b>	<b>642</b>	<b>24.4</b>
<b>※材料は都合により変わる場合があります。</b>						<b>基準栄養量</b>	<b>650</b>	<b>21.1~32.5</b>

今月の新メニュー

21日(木)の和風しゃくし菜スパゲッティは、秩父の特産しゃくし菜漬けを使って作ります。漬物を食べる習慣が少なくなってきたので、和風スパゲッティに入れて食べやすく工夫をしています。ぜひ食べてみてください。