

# 11月の献立表

新座市立第六中学校

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) 及び栄養 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (金)	牛乳◇	牛乳				832
	麦ごはん◇		米 麦			
	さばのおろしがけ	さば	砂糖	大根	酒 みりん 醤油	
	ひじきの炒め煮◆◇	ひじき 大豆 油揚げ 鶏肉	米サラダ油 砂糖	こんにゃく 人参 切干大根 干し椎茸 小松菜	酒 みりん 醤油	
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			30.2
4 (月)	振替休日					
5 (火)	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				757
	わらじカツ丼◇	鶏卵 鶏肉	米 麦 小麦粉 パン粉 なたね油 砂糖		酒 塩 胡椒 みりん 醤油 オイスターソース	35.4
	なめこのみそ汁◆◇	豆腐 わかめ		キャベツ なめこ 大根 長ねぎ 小松菜	酒 みそ	
6 (水)	牛乳◇	牛乳				728
	あんかけ焼きそば◆◇	豚肉	中華麺 米サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 干し椎茸 筍 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 小松菜	みりん 醤油 酒 塩 胡椒 酢	27.7
	甘夏入りヨーグルトゼリー◇	脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト アガー	生クリーム 砂糖	甘夏缶		
7 (木)	牛乳◇	牛乳				755
	ライスボールパン◇		ライスボールパン(鶏卵不使用)			
	マスタードドレッシングサラダ◆◇	鶏肉	砂糖 米サラダ油	枝豆 キャベツ 小松菜 人参 ホールコーン こんにゃく 玉ねぎ	マスタード 塩 胡椒 醤油 酢 酒	30.1
	さつまいものクリームスープ◆◇	鶏肉 ウィンナー 牛乳 脱脂粉乳	さつまいも 小麦粉 米サラダ油 生クリーム	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれんそう	ローリエ ワイン 塩 胡椒 醤油	
8 (金)	牛乳◇	牛乳				706
	生姜焼き丼◇	豚肉	米 麦 米サラダ油 砂糖 はちみつ	生姜 玉ねぎ 人参	酒 みりん 醤油	31.3
	具だくさんみそ汁◆◇	厚揚げ	じゃがいも	大根 ごぼう こんにゃく 人参 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	みそ 酒	
11 (月)	牛乳◇	牛乳				717
	麦ごはん◇		米 麦			
	肉じゃが◇	豚肉	じゃがいも 米サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 こんにゃく	酒 みりん 醤油	
	磯の香あえ◆	のり		ほうれんそう 人参 もやし キャベツ	みりん 醤油	28.4
	ヨーグルト	ヨーグルト				
12 (火)	牛乳◇	牛乳				720
	かてめし◆◇	油揚げ 高野豆腐 鶏肉	米 麦 ごま油 砂糖	人参 ごぼう 切干大根 干し椎茸 こんにゃく かんぴょう	酒 みりん 醤油	
	豚肉のみそ焼き◇	豚肉	ごま油 砂糖		みそ 酒 みりん	32.8
かぶのピリ辛漬け◆		砂糖 ごま油	かぶ 人参 キャベツ 小松菜	醤油 酢 ラー油 トウバンジャン		
13 (水)	牛乳◇	牛乳				819
	ちらし寿司◇	油揚げ 高野豆腐 鶏肉 のり	ごま 米 麦 砂糖	人参 筍 かんぴょう 干し椎茸	酢 塩 酒 みりん 醤油	
	人参うどん入りすまし汁◆	鶏肉	人参うどん	干し椎茸 長ねぎ 小松菜	酒 みりん 塩 醤油	28.8
ごまだれ団子◇		ごま 砂糖 白玉もち		みそ 醤油		
14 (木)	埼玉県民の日(休校日)					
15 (金)	牛乳◇	牛乳				745
	しゃくし菜ごはん◇	鶏卵 ちりめんじゃこ	ごま 米 麦 米サラダ油 ごま油	しゃくし菜漬	酒 醤油 塩	
	呉汁◆◇	豚肉 大豆 油揚げ	ごま油	大根 ごぼう こんにゃく 人参 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	みそ 酒 醤油	29.2
	抹茶ミルクゼリー◇	牛乳 脱脂粉乳 アガー	砂糖 生クリーム		抹茶	
18 (月)	牛乳◇	牛乳				783
	おかか入り人参ごはん◆◇	削り節 ちりめんじゃこ 油揚げ	ごま 米 麦 米サラダ油	人参	酒 みりん 醤油	
	鶏肉と野菜のごま酢あえ◆◇	鶏肉	ごま 砂糖	こんにゃく もやし 人参 キャベツ 小松菜 切干大根	酒 酢 醤油	30.6
	ミルクかりんとう◆	脱脂粉乳	さつまいも なたね油 砂糖			
19 (火)	牛乳◇	牛乳				675
	和風ツナトースト◇	ツナ チーズ	食パン(鶏卵不使用) マヨネーズ(鶏卵不使用) 米サラダ油	ごぼう 玉ねぎ	胡椒 醤油	
	かぶのスープ煮◆	鶏肉 ウィンナー	米サラダ油 じゃがいも	かぶ 玉ねぎ 人参 ホールコーン キャベツ 小松菜	ローリエ ワイン 塩 胡椒 醤油	32.9
	ヨーグルト	ヨーグルト				
20 (水)	牛乳◇	牛乳				703
	麦ごはん◇		米 麦			
	あじの南蛮漬◆	あじ	小麦粉 でん粉 なたね油 砂糖 ごま油	生姜 長ねぎ	酒 みりん 醤油 酢	26.0
ごまみそあえ◆◇		ごま 砂糖 ごま油	小松菜 人参 キャベツ もやし 切干大根	みそ 醤油		
	はやか			はやか		
21 (木)	牛乳◇	牛乳				719
	照り焼きチキンのスパゲティ◆	鶏肉 ベーコン	スパゲティ 米サラダ油 でん粉 小麦粉 なたね油 砂糖 オリーブ油	生姜 にんにく 唐辛子 玉ねぎ ごぼう 小松菜	酒 醤油 みりん ワイン 塩 胡椒	32.5
	にんじんドレッシングサラダ◆	ハム	じゃがいも 米サラダ油	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン	酢 塩 胡椒	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。地産地消を推進しています。

◆のついた献立は新座市で、◇は埼玉県で生産された食材を使用している献立です。

# 11月の献立表

新座市立第六中学校

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) 及び栄養 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
22 (金)	牛乳◇	牛乳				738  32.3
	麦ごはん◇		米 麦			
	カレーじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ	米サラダ油	にんにく 玉ねぎ	カレー粉 酒	
	ハンバーグのおろしソースがけ◆	鶏卵 鶏肉 豚肉 豆腐 脱脂粉乳	でん粉 パン粉 砂糖	玉ねぎ 切干大根 生姜 大根	塩 胡椒 醤油 酢	
	ハリハリ漬け◆		砂糖	切干大根 小松菜 人参	塩 酢 醤油	
25 (月)	牛乳◇	牛乳				889  33.7
	麦ごはん◇		米 麦			
	大豆入りドライカレー◇◆	大豆 豚肉 鶏肉	小麦粉 米サラダ油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 切干大根 トマトジュース	ワイン ケチャップ トマトピューレ 塩 胡椒 カレー粉 醤油 ウスターソース 中濃ソース オールスパイス ガラムマサラ	
	ヨーグルトあえ◇	ヨーグルト 寒天	砂糖	りんご缶 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 甘夏缶		
26 (火)	牛乳◇	牛乳				784  27.8
	きつねうどん◆◇	油揚げ 鶏肉	うどん 砂糖	人参 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	酒 みりん 醤油	
	みそポテト	鶏卵	じゃがいも 小麦粉 でん粉 なたね油 砂糖		塩 みそ 酒 みりん	
	みかん			みかん		
27 (水)	牛乳◇	牛乳				756  30.2
	ツナと大根のスパゲティ◆	ツナ	スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 大根 小松菜	塩 胡椒 醤油	
	ゴマドレサラダ◆◇	鶏肉	ごま 米サラダ油 砂糖	こんにゃく ホールコーン キャベツ 人参 もやし	酒 醤油 酢 胡椒 塩	
	にんじんケーキ◆◇	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 米サラダ油 バター	人参 レーズン	ベーキングパウダー ナツメグ	
28 (木)	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				742  27.3
	いわしのかばやき丼◇	いわし	米 麦 ごま 小麦粉 でん粉 なたね油 砂糖	生姜	酒 醤油 みりん	
	のっぺい汁◆◇	鶏肉	里芋 でん粉	ごぼう 人参 こんにゃく 大根 干し椎茸 生姜 長ねぎ 小松菜	酒 みりん 塩 醤油	
29 (金)	牛乳◇	牛乳				794  32.2
	麦ごはん◇		米 麦			
	のりの佃煮	のり	砂糖		みりん 醤油	
	かじきまぐろと大豆のオーロラソースあえ◆	かじきまぐろ 大豆	マヨネーズ(鶏卵不使用) 小麦粉 でん粉 なたね油 砂糖	生姜 小松菜	ケチャップ ウスターソース 酒 醤油 みりん	
	切干大根の煮付け◆◇	鶏肉 油揚げ	米サラダ油 砂糖	人参 切干大根 干し椎茸	醤油 みりん 酒	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。地産地消を推進しています。

◆のついた献立は新座市で、◇は埼玉県で生産された食材を使用している献立です。