

# 11月[学校給食献立表] 埼玉県立越ヶ谷高等学校 定時制

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1火	きな粉揚げパン リクエスト	○	チキンマカロニグラタン ロースハムと野菜のスープ	牛乳, きな粉, 鶏肉, シュレットチーズ, ロースハム	コッペパン, 調合油, グラニュー糖, バター マカロニ・スパゲッティ, パン粉, かたくり粉	玉葱, ほんしめじ, みずな, にんじん	900 kcal 36.4 g 41.3 g
2水	回鍋肉丼 リクエスト	○	ポテトコロッケ かき卵汁	牛乳, 豚肉, 豚肉, 甜麺醬, たまご, 木綿豆腐	精白米, 調合油, 上白糖, ごま油, かたくり粉,	おろしにんにく, おろし生姜, ねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマン, 切り三つ葉	854 kcal 32.8 g 32.8 g
4金	醤油ラーメン煮卵入り リクエスト	○	棒ぎょうざ ぶどうの手作りゼリー	牛乳, たまご, なんと	中華麺, 上白糖, 米ぬか油, ぶどうゼリー	もやし, キャベツ, にんじん, えのき茸	757 kcal 31.7 g 20.4 g
7月	ベーコンと卵のピラフ リクエスト	○	コールスローサラダ 白菜スープ	牛乳, ベーコン, たまご, 鶏肉	精白米, バター, 調合油, 上白糖, ごま油	にんじん, 玉葱, 青ピー マン, エリンギ, こね ぎ, キャベツ, 冷ホール コーン, 白菜, 葱	835 kcal 25.7 g 37.7 g
8火	親子丼 リクエスト	○	竹輪とピーマンバター金平 味噌汁	牛乳, 鶏肉, なんと, 油揚 げ, たまご, 焼き竹輪, 鰹節, 白みそ	精白米, 上白糖, 焼きふ かたくり粉, 有塩バター, 調合油, じゃが芋	玉葱, ねぎ, 青ピーマン	850 kcal 37.2 g 28.6 g
9水	ご飯 味付け海苔	○	鯖の塩焼き うずら卵とキャベツの炒め煮 すまし汁 トロピカルフルーツ洋梨缶	牛乳, 味付けのり, さば, 豚肉, うずら卵(水煮缶 詰) 木綿豆腐	精白米, 調合油, かたくり粉	キャベツ, にんじん, お ろし生姜, 干し椎茸, 小松菜, しめじ, パイン 缶詰, マンゴー, さくら んぼ(缶詰)洋梨缶	817 kcal 31.7 g 34.5 g
10木	ご飯	○	鶏肉のハニーマスタード焼き エリンギとほうれん草のソテー ロールキャベツ入りコンソメスープ	牛乳, 鶏肉, ロールキャベツ	精白米, はちみつ, マヨネーズ(全卵型) 調合油, かたくり粉	エリンギ, ほうれんそ う, 玉葱, 冷ホールコー ン, にんじん	756 kcal 30.3 g 27.9 g
15火	かてめし リクエスト	○	ゼリーフライ(郷土料理) しゃくし菜とひじきのサラダ つみっこ汁	牛乳, 油揚げ, 干ひじき	精白米, おおむぎ, こんにゃく, 上白糖, 調合 油, 薄力粉, じゃがいも	だいこん, にんじん, ご ぼう, いんげん, しゃく し菜, キャベツ, きゅう り, 生しいたけ	829 kcal 20.9 g 23.8 g
16水	チキンクリームキャロットライス リクエスト	○	ジョアマスカット 埼玉産和梨のマフィン コンソメスープ リクエスト	ジョアマスカット, 鶏若鶏肉モモ, 牛乳, たまご, プレーンヨーグ ルト, ベーコン	精白米, バター, 調合油, 薄力粉, グラニュー糖, はちみつ	にんじん, 玉葱, 冷ホールコーン, ブ ロッコリー, 和梨缶詰, 白菜	907 kcal 32.1 g 29.6 g
17木	小松菜とベーコンのパスタ	○	ジョア ストロベリー じゃが芋のミルクスープ バナナケーキ	ジョア ストロベリー, ベーコン, 牛乳, たまご	マカロニ・スパゲッティ, オリーブ油, 調合油, じゃが 芋, バター, 上白糖, 薄力粉	にんにく, とうがらし, 玉葱, しめじ, 小松菜, 冷ホールコーン, バナ ナ	881 kcal 26.5 g 25.6 g
18金	わかめご飯 リクエスト 生徒給食試食	○	コーヒー牛乳 油淋鶏 中華春雨ハムサラダ 大豆の華小松菜スープ 冷凍みかん	コーヒー牛乳, わかめ, 鶏肉, ロースハム, 大豆	精白米, かたくり粉, 大豆 油, 上白糖, ごま油, 白ごま, 普通はるさめ(乾)	おろし生姜, ねぎ, おろ しにんにく, にんじん, キャベツ, もやし, こま つな, 冷凍みかん	819 kcal 28.6 g 28.2 g
21月	ご飯	○	鮭のホイル包み焼チャンチャン焼風 ひじきの煮物 寄せ鍋風スープ みかん	牛乳, 骨なしサーモントラウ ト, 赤みそ, 干ひじき, 焼き竹輪, 木綿豆腐, 鶏 肉	精白米, マヨネーズ, 有塩バター, 上白糖	キャベツ, もやし, にん じん, 玉葱, えのきた け, しめじ, 蓮根, いん げん, はくさい, 生しい たけ, あさつき, 蜜柑	789 kcal 37.7 g 22.0 g
22火	お赤飯 リクエスト	○	豚肉の味噌漬け焼き 小松菜とえのき茸煮びたし 野菜椀	牛乳, 豚肉, 白みそ, 鰹 節, 油揚げ	黒ごま, 上白糖, こんにゃく	こまつな, えのきたけ, にんじん, ぶなしめじ, だいこん, 切りみつば	862 kcal 35.9 g 27.1 g
24木	秋の香りご飯 リクエスト	○	春巻き 五目きんぴら いものこ汁	牛乳, 油揚げ, さつま揚 げ, 鶏肉, 白みそ	精白米, もち米, こんにゃく, 調合油, 上白 糖, ごま油, さといも	れんこん, しめじ, にん じん, ごぼう, いんげ ん, ねぎ	841 kcal 26.7 g 29.0 g
25金	豚肉南瓜入りみそうどん リクエスト	○	いかなゲット・チキンナゲット 大根のなめたけ和え	牛乳, 豚肩ロース(脂身 付), 油揚げ, 白みそ, いかなゲット, チキンナゲット	うどん, 米ぬか油, 調合油	だいこん, にんじん, し めじ, ねぎ, 西洋かぼ ちゃ, こまつな, 生姜, きゅうり, 味付なめ茸	783 kcal 32.8 g 29.8 g
28月	三色丼 (炒り卵・大豆ミート・法蓮草) リクエスト	○	アップルパイ 汁ビーフン	牛乳, 粒状大豆タンパ ク, たまご, 豚こま肉	精白米, 調合油, 上白糖, ご ま, パイ皮, グラニュー糖, ビーフン, かたくり粉, ごま 油	しょうが, ほうれんそ う, りんご, はくさい, にんじん	872 kcal 33.3 g 27.7 g
29火	クロワッサン クリームチキンシチュー 早出し給食	○	アップル&キャロット コーンサラダ ミニスイートパンプキン	鶏若鶏肉モモ小間, 牛乳, 卵黄, クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	クロワッサン, 調合油, じゃがいも, 有塩バター, 上白糖	アップル&キャロッ ト, 玉葱, にんじん, ブ ロッコリー, カリフラ ワー, ぶなしめじ, 冷 ホールコーン, キャベ ツ, だいこん, かぼちゃ	790 kcal 24.5 g 39.0 g
30水	高菜めし リクエスト	○	ジョアマスカット 手作りメンチカツ わかめスープ	ジョア 白ぶどう, たまご, 豚肉, わかめ	精白米, ごま油, 調合油, 白ごま, 薄力粉, パン粉(生)	きざみ高菜, にんじん, 玉葱, だいこん, 葱	889 kcal 32.9 g 35.8 g

※ 食材の仕入れの都合により献立や食材を変更する場合があります。予めご了承ください。  
 ※ お米は埼玉県産「彩のかがやき」を使用しています。リクエスト 生徒からのリクエスト献立を実施します。