



11月学校給食予定献立表



★マークは埼玉県の郷土料理・特産品を使った献立です。

| 日(曜) | 献立名 | | | 赤色の食品 | 黄色の食品 | 緑色の食品 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | |
|-------|-----------------------------------|----|--|---|---|--|-------------|----------|--|
| | 主食 | 牛乳 | おかず | 血や肉を作るもの | 熱ゆ力になるもの | 体の調子を整えるもの | | | |
| 1(金) | 清水さん家の新米 ★はくはん ★こまつなふりかけ | | ★ホキのゴールデンかぼすソース とんじる みかん | ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ | こめ ごまあぶら でんぶん あぶら さといも みそ こんにゃく | こまつな にんにく かぼす にんじん みかん だいこん ごぼう ねぎ | 639 | 26.4 | |
| 5(火) | むぎごはん | | しおマーボーとうふ ナムル | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ | こめ むぎ ごま あぶら ごまあぶら でんぶん ラー油 さとう | たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん しょうが にんにく こねぎ だいこん きゅうり こまつな ほししいたけ | 608 | 25.6 | |
| 6(水) | むぎごはん | | ★さばのねぎみそやき からしあえ むらくもじる | ぎゅうにゅう さば わかめ たまご とうふ | こめ むぎ さとう でんぶん | しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ | 614 | 28.1 | |
| 7(木) | ★さやまちゃ あげパン (コッペパン) | | ★さいのくにシチュー ★こまつなとわかめのサラダ | ぎゅうにゅう とりにく わかめ チーズ しろはなまめ | コッペパン あぶら さとう さつまいも あぶら バター こむぎこ ごま | にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ こまつな きゅうり コーン | 694 | 24.6 | |
| 8(金) | かみかみ給食 かみかみごはん | | いかのかりんあげ ごしきあえ | ぎゅうにゅう たいす ぶたにく こんぶ いか みそ | こめ さとう こんにゃく あぶら でんぶん | にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな キャベツ もやし コーン | 587 | 25.0 | |
| 11(月) | ピピンパふう たきこみごはん | | ★さいのくにねぎみそしょうざ ★こんにゃくサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ | こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ こんにゃく ごま しらたき でんぶん | にんにく だいこん こまつな きゅうり コーン たまねぎ ねぎ にんじん だいすもやし | 579 | 22.9 | |
| 12(火) | 原田さん家の新米 ★はくはん | | メンチカツ あさづけ ★かわしまごじる みかん | ぎゅうにゅう ぶたにく たいす みそ | こめ あぶら こんにゃく じゃがいも こむぎこ パンこ | たまねぎ キャベツ かぶ かぶのは ねぎ きゅうり にんじん だいこん ほししいたけ ずいき こまつな みかん | 631 | 25.1 | |
| 13(水) | ★かてめし | | ★てづくりゼリーフライ ★まゆたまじる | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ おから たまご なると えだまめ | こめ しらたき あぶら さとう じゃがいも さといも こむぎこ もち | ずいき にんじん ねぎ しめじ こまつな たまねぎ | 662 | 22.7 | |
| 15(金) | セルフ ホットドック (コッペパンスライス) | | (★フランクフルト) やさいスープ フルーツミックス | ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン | コッペパン あぶら じゃがいも マスカットゼリー | キャベツ にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム こまつな みかん パン もも | 610 | 20.6 | |
| 18(月) | ★おっきりこみ うどん (じごなうどん) | | (おっきりこみうどんじる) ★ちちぶみそポテト いそかあえ | ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ のり | うどん さといも さとう あぶら じゃがいも こめこ | ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ こまつな もやし | 669 | 23.9 | |
| 19(火) | ★こえどカレー ライス (むぎごはん) | | (こえどカレールー) ★カリフローレサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト | こめ むぎ あぶら はちみつ こむぎこ バター さとう さつまいも | にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ きゅうり コーン カリフローレ しょうが | 681 | 22.2 | |
| 20(水) | 開校記念日 (11/15) お祝い給食 さけずし | | てまきのり とりにくのたつたあげ おいわいすましじる なめたけあえ | ぎゅうにゅう さけ たまご とりにく のり とうふ | こめ さとう パンこ ぶ あぶら でんぶん ごま | さやえんどう にんじん だいこん こまつな しょうが キャベツ もやし えのきだけ みつば | 630 | 30.8 | |
| 21(木) | (さいたま市教育研究会研修大会のため給食なし) | | | | | | | | |
| 22(金) | わかめごはん | | にくじゃが のりすあえ みかん | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ のり | こめ ごま じゃがいも あぶら しらたき さとう | たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし みかん | 580 | 20.6 | |
| 25(月) | チキンライス | | しろみざかなこうそうフライ じゃがいものスープに | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ホキ | こめ バター あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも | トマト にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム コーン キャベツ たもぎだけ こまつな バジル | 632 | 28.6 | |
| 26(火) | 福本さん家の新米 はくはん | | すきやきふう アーモンドあえ りんご | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ | こめ しらたき あぶら さとう アーモンド | にんじん はくさい えのきだけ しめじ ねぎ キャベツ こまつな もやし りんご | 587 | 25.0 | |
| 27(水) | ★キャロットパン | | グーラッシュ カントリーサラダ チョコパバロア | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく | キャロットパン じゃがいも こむぎこ あぶら バター チョコレート さとう なまクリーム | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん レモン トマト グリンピース コーン | 693 | 24.7 | |
| 28(木) | ★ひがしまつやま やきとりごはん | | ししゃもフライ けんちんじる | ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とうふ みそ | こめ ごま こむぎこ ごまあぶら パンこ さといも こんにゃく あぶら ごまさとう | だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ りんご にんにく しょうが | 599 | 24.8 | |
| 29(金) | ★ふかやねぎみそ ラーメン (ちゅうかめん) | | (ねぎみそラーメンスープ) じゃがいものあまからあげ かいそうサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かいそう | ちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら | たまねぎ にんじん もやし いら ほししいたけ しょうが にんにく ねぎ コーン きゅうり チンゲンサイ だいこん | 670 | 24.3 | |

大好き!さいたま地産ウィーク

*ピーナッツ・くるみ・そば・キウイは、給食で出していないです。 *食材料購入等の都合により、献立が変わることがあります。

※15日(金)は鈴谷小の開校記念日です。この日は行事で早い時間に給食を提供する学級があるため、20日(水)に開校記念日お祝い給食を実施します。