

11月学校給食予定献立表

日にち	献立名	きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
ようび	主食・おかず・飲み物	熱や力のもとになるもの	体の血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1 金	麦ごはん	米 麦			670	30.6
	スタミナ納豆	ごま油 砂糖	鶏肉 納豆	生姜 にんにく 小ねぎ		
	きんぴら 	油 砂糖 ごま油 ごま		ごぼう 人参 れんこん		
	けんちん汁	じゃが芋 こんにゃく 油	豆腐	大根 人参 ごぼう ねぎ えのきたけ		
	牛乳		牛乳			
4 月	振替休日					
5 火	麦ごはん	米 麦			628	25.1
	生揚げとうすら卵の甘酢煮	砂糖 こんにゃく 油 でん粉	生揚げ 豚肉 うすら卵	にんにく 玉葱 人参 筍 チンゲンサイ ぶなしめじ 干しいたけ トマト		
	小松菜とわかめのサラダ 	砂糖 油 ごま	わかめ	小松菜 きゅうり とうもろこし		
	牛乳		牛乳			
関東地方郷土料理						
6 水	おっきりこみうどん	里芋 砂糖 油	鶏肉 生揚げ	ごぼう 人参 大根 ねぎ 干しいたけ	683	22.4
	(地粉うどん)	地粉うどん				
	みそポテト	じゃが芋 小麦粉 油 砂糖	味噌			
	お浸し			小松菜 キャベツ もやし		
	牛乳		牛乳			
7 木	セルフチキン南蛮バーガー	でん粉 油 砂糖 こんにゃく粉	鶏肉 大豆粉	ピクルス 玉葱 レモン パセリ	639	26.1
	(こどもパン)	こどもパン (乳あり)				
	白菜スープ		ベーコン	人参 白菜 玉葱 小松菜		
	ヨーグルト	砂糖	練乳 脱脂粉乳 クリーム 寒天			
	牛乳		牛乳			
8 金	かみかみごはん 	米 砂糖 こんにゃく 油	大豆 豚肉 昆布	人参 ごぼう 干しいたけ	617	24.4
	ししゃもフライ 	パン粉 でん粉 小麦粉 油	ししゃも			
	根菜汁 	里芋 油	豚肉	ねぎ ごぼう 人参 大根 れんこん 小松菜		
	牛乳		牛乳			
11 月	ライスボール	ライスボール (乳入り)			575	20.1
	彩の国シチュー	さつまいも バター 小麦粉 油	鶏肉 牛乳	人参 玉葱 ブロッコリー ぶなしめじ		
	フレンチサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり 人参 玉葱		
	牛乳		牛乳			
12 火	就学時健診					
埼玉県郷土料理						
13 水	里芋ごはん	米 里芋 こんにゃく 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	人参 ごぼう 干しいたけ ぶなしめじ	632	21.2
	ゼリーフライ	じゃが芋 小麦粉 油 でん粉 水あめ	おから	玉葱 人参 ねぎ		
	まゆ玉汁	上新粉 でん粉 里芋	鶏肉 なんと	人参 ぶなしめじ 小松菜		
	みかん			みかん		
	牛乳		牛乳			
14 木	県民の日					
15 金	麦ごはん	米 麦			565	20.2
	味付きのり	砂糖	のり			
	肉じゃが	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油	豚肉	玉葱 人参 さやいんげん		
	おかか和え		かつお節	小松菜 もやし 人参		
	牛乳		牛乳			

日 に ち	よ う び	献立名		きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		主食・おかず・飲み物		熱や力のもとになるもの	体の血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
18	月	黒パン		黒パン(乳入り)			590 22.7	
		ホキのレモン風味		でん粉 砂糖		ホキ		レモン
		ヨーロッパ野菜スープ		オリーブ油 砂糖		ベーコン		玉葱 人参 セロリ ビーツ バター ナッツ かぼちゃ カーボネロ トマト にんにく
		牛乳				牛乳		
埼玉県郷土料理								
19	火	かてめし 		米 こんにゃく 砂糖 油		油揚げ	干ししいたけ 人参 小松菜 ごぼう	558 21.0
		厚焼き玉子		砂糖 でん粉 油		卵		
		豆乳入り味噌汁		じゃが芋 こんにゃく 油		豚肉 豆腐 豆乳 味噌	大根 人参 ねぎ	
		牛乳				牛乳		
20	水	麦ごはん		米 麦			619 24.3	
		マーボー豆腐		油 砂糖 ごま油 でん粉		豆腐 豚肉 味噌		玉葱 筍 人参 ねぎ 生姜 干ししいたけ にんにく
		春雨サラダ		春雨 砂糖 ごま油 ごま				大根 きゅうり 人参 小松菜
		牛乳				牛乳		
さいたま市教育研究会研修大会								
22	金	ねぎラーメン		油 ごま油		豚肉 味噌	生姜 にんにく もやし 人参 キャベツ ねぎ	566 22.6
		(中華麺)				中華麺		
		しゃくし菜まん		小麦粉 砂糖 ラード こんにゃく		豚肉 味噌 寒天	しゃくし菜 玉葱 にんにく	
		大根ときゅうりの中華漬け 		ごま油 砂糖			大根 きゅうり	
25	月	五目豆ごはん 		米 こんにゃく 砂糖 油		大豆 油揚げ ひじき	人参 ごぼう ぶなしめじ	555 22.9
		モーカのゆず竜田		でん粉 油		モーカ	ゆず 生姜	
		のっぺい汁 		里芋 こんにゃく でん粉		ちくわ	ごぼう れんこん 人参 干ししいたけ	
		牛乳				牛乳		
26	火	麦ごはん		米 麦			597 25.7	
		肉豆腐		こんにゃく 砂糖 油		豚肉 豆腐		玉葱 人参 生姜 ねぎ
		ビーフンサラダ		ビーフン 砂糖		ボンレスハム		きゅうり もやし ごま油
		牛乳				牛乳		
27	水	チンジャオロース丼		油 砂糖 でん粉		豚肉	青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 玉葱 筍 干ししいたけ	605 24.2
		(麦ごはん)		米 麦				
		中華風コーンスープ				ベーコン わかめ	とうもろこし 玉葱 えのきたけ チンゲンサイ	
		りんご 					りんご	
28	木	秋の香りごはん		米 さつま芋 砂糖 油		鶏肉 油揚げ	人参 ぶなしめじ 干ししいたけ	663 29.3
		鮭のおろしソースがけ		でん粉 油		鮭	大根	
		みそ汁				油揚げ 豆腐 わかめ 味噌	ねぎ 人参	
		牛乳				牛乳		
お誕生日給食								
29	金	鶏肉と大根のカレー		油		鶏肉	玉葱 大根 セロリ にんにく 生姜 りんご トマト	583 20.5
		(麦ごはん)		米 麦				
		手作り福神漬		砂糖			きゅうり 大根 れんこん 生姜	
		お茶プリン		砂糖		豆乳	抹茶	
牛乳				牛乳				

※材料購入の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。