

# 11月学校給食予定献立表

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		
1	水	麦ごはん	米 麦			601 25.4	
		海鮮豆腐	油 でん粉 ごま油 砂糖	豆腐 豚肉 えび いか	生姜 人参 ねぎ にんにく 筍 玉葱 チンゲンサイ 干し椎茸		
		パリパリ海藻サラダ	ワンタン 砂糖 油 ごま油	海藻ミックス	大根 小松菜 とうもろこし		
クリテリウム 開催 記念フランス 給食		牛乳		牛乳		698 27.0	
		ソフトフランスパン	ソフトフランスパン				
		マーマレードジャム	砂糖		夏みかん みかん		
2	木	ポトフ	じゃがいも	豚肉	かぶ キャベツ 玉葱 人参 セロリ	556 26.2	
		鱈のマリネ	でん粉 砂糖 油	鱈	玉葱 ピーマン 赤ピーマン		
		牛乳		牛乳			
3	金	文化の日					
6	月	東松山やきとりご飯	米 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 味噌	にんにく 生姜 ねぎ りんご	585 23.3	
		モーカのカレー竜田揚げ	油	モーカ			
		信田和え	砂糖	油揚げ	小松菜 もやし キャベツ 人参		
		牛乳		牛乳			
7	火	ピタパン	ピタパン(乳入り)			652 22.5	
		フムス風フライ	ごま パン粉 油 でん粉	ひよこ豆	玉葱 にんにく レモン		
		レンティルスープ		ベーコンレンズ豆	人参 玉葱 キャベツ 小松菜		
		スイスチャードと大根のツナマヨサラダ	マヨネーズ(卵なし) 油	マグロ	大根 スイスチャード とうもろこし		
		牛乳		牛乳			
8	水	キムタクチャーハン	米 ごま油	豚肉	たくあん漬 ねぎ 白菜キムチ	681 31.2	
		深谷ねぎ餃子	小麦粉 砂糖	鶏肉	キャベツ ねぎ 生姜		
		卵入り中華風コーンスープ	でん粉	卵 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		
		牛乳		牛乳			
9	木	麦ごはん	米 麦			649 22.5	
		里芋のそばろ煮	里芋 砂糖 でん粉 油	鶏肉	生姜 人参 玉葱 グリンピース		
		甘酢和え	砂糖		きゅうり キャベツ 人参 小松菜		
		彩の国納豆	砂糖	大豆			
		牛乳		牛乳			
10	金	就学時健診ため給食なし					
13	月	はちみつパン	はちみつパン(乳入り)			589 20.1	
		彩の国シチュー	さつまいも バター 油 小麦粉	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	玉葱 人参 ブロッコリー マッシュルーム		
		こんにやくサラダ	こんにやく 砂糖 油	わかめ	大根 きゅうり とうもろこし 玉葱		
		牛乳		牛乳			
14	火	県民の日					
15	水	おっきりこみうどん	里芋 油	鶏肉 生揚げ	ごぼう 人参 大根 干し椎茸	589 20.1	
		(地粉うどん)	地粉うどん				
		揚げみそポテト	じゃがいも 砂糖 油 小麦粉	味噌			
		和風サラダ	砂糖 油	わかめ	キャベツ きゅうり 大根		
		牛乳		牛乳			
16	木	さいたま市教育研究会研修大会のため給食なし					

# 11月学校給食予定献立表

日 に ち	よ う び	献立名 <small>主食・おかず・飲み物</small>	きいろ <small>熱や力のもとになるもの</small>	あか <small>体の血や肉になるもの</small>	みどり <small>体の調子をととのえるもの</small>	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
17	金	五目おこわ	米 もち米 砂糖	鶏肉 油揚げ	人参 ごぼう 干し椎茸	553 26.9	
		鱈の深谷ねぎ香り漬け	ごま ごま油	鱈	ねぎ		
		彩の国味噌汁	里芋	油揚げ 味噌 わかめ	人参 かぶ ねぎ 小松菜		
		牛乳		牛乳			
20	月	麦ごはん	米 麦			588 20.0	
		埼玉県産キャベツメンチカツ	砂糖 パン粉 小麦粉	豚肉	キャベツ 玉葱		
		ごまキムチ汁	こんにゃく じゃがいも ごま油	豚肉 豆腐 味噌	ごぼう 人参 大根 白菜キムチ ねぎ		
		みかん			みかん		
		牛乳		牛乳			
21	火	柳川風豚丼	でん粉 砂糖 油	豚肉 卵	ごぼう 玉葱 グリンピース	663 24.7	
		(麦ごはん)	米 麦				
		大豆とじゃがいもの青のり風味	じゃがいも 小麦粉 油	大豆 あおのり			
		ゆず香和え			白菜 キャベツ きゅうり ゆず		
		牛乳		牛乳			
22	水	埼玉県 郷土料理 菜飯	米 油	豚肉	生姜 小松菜	615 19.4	
		ゼリーフライ	じゃがいも 小麦粉 油	おから	玉葱 人参		
		まゆ玉汁	白玉だんご 里芋	鶏肉	大根 人参 ねぎ		
		牛乳		牛乳			
23	木	勤労感謝の日					
24	金	和食の日 メニュー 麦ごはん	米 麦			620 26.3	
		ぶりの照り焼き	砂糖	ぶり			
		かぶときゅうりの浅漬け			かぶ きゅうり		
		豚汁	油 こんにゃく 里芋	豚肉 油あげ 味噌	ごぼう 大根 人参 ねぎ		
27	月	牛乳		牛乳		641 22.0	
		豆入りストロガノフ	バター 小麦粉 油	豚肉 大豆 生クリーム	玉葱 人参 にんにく マッシュルーム		
		(麦ごはん)	米 麦				
		わかめサラダ	砂糖 ごま油	わかめ	大根 きゅうり とうもろこし		
		りんご			りんご		
28	火	牛乳		牛乳		524 19.3	
		茶飯	米				
		おでん	こんにゃく じゃがいも 砂糖	昆布 いわし ちくわうすらの卵	大根 人参		
		のり酢和え		のり	小松菜 もやし キャベツ 人参		
29	水	牛乳		牛乳		584 21.0	
		深谷ねぎ味噌ラーメン	油 ごま油	豚肉 味噌	生姜 にんにく もやし ねぎ 人参 キャベツ		
		(中華麺)	中華麺				
		ふかし芋	さつまいも				
30	木	誕生日給食 ハヤシライス	油	豚肉	玉葱 人参 マッシュルーム	620 21.1	
		(麦ごはん)	米 麦				
		ひじきのマリネ	砂糖 油	ひじき	とうもろこし きゅうり 人参 大根 もやし		
		お茶プリン	砂糖	豆乳 大豆粉	抹茶		
		牛乳		牛乳			

※はし、スプーン、フォークは、毎日清潔なものを忘れずに持ってきましょう。  
 ※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。

お知ろせ

**9日(木)は、4年生は社会科見学のため、給食はありません。**

**15日(水)は、3年生は社会科見学のため、給食はありません。**