



11月給食献立表

* 今月のお米は、さいたま市産「こしひかり」(新米)を使用します。



★マークは埼玉県の郷土料理・特産品を使った献立です。 ◎印=揚げ物

日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			I礼キ* Kcal	たんば<黄 g
				赤 血や筋肉になる	黄 熱や力の もとになる	緑 からだの調子を整える		
1(木) ☺	ごはん (白飯)	☺	◎さんまのかばやき ★かわしまごじる そくせきづけ	牛乳 さんま 大豆	米 でん粉 なたね油 砂糖 油 さといも こんにゃく	にんじん だいこん 干しいたけ すいき こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	671	25.5
2(金)	フラワーロール	☺	★さいのくにシチュー ひじきのマリネ りんご	牛乳(飲用・調理用) 鶏肉 白花豆 ひじき	フラワーロール(乳不使用) さつまいも 油 バター 小麦粉 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー きゅうり だいこん りんご	604	19.5
5(月) ☺	開校年度の献立 ① ごはん (白飯)	☺	とうふハンバーグ こんさいじる ゆかりあえ	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき たまご 鶏肉	米 油 パン粉 砂糖 でん粉 さといも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ごぼう ねぎ こまつな キャベツ きゅうり もやし	592	27.0
6(火)	★おっきりこみ うどん (地粉うどん)	☺	◎★みそポテト おひたし	牛乳 鶏肉 生揚げ	地粉うどん 砂糖 こんにゃく ごま油 じゃがいも 小麦粉 なたね油	ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ こまつな はくさい もやし	620	23.0
7(水)	開校記念日お祝い献立 せきはん (ごましお)	☺	あかうおの さいきょうやき よしのじる いそかあえ つばさポンチ	牛乳 小豆 西京焼き(アサギ・白みそ みりん・酒・砂糖) 鶏肉 かまぼこ 豆腐 ひじき のり	米 もち米 油 ごま さといも ぐす粉 砂糖 白玉団子(上新粉・砂糖・ でん粉・クチナシ色素・ ヘニコウジ色素)	だいこん にんじん ねぎ だいこん葉 こまつな もやし みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	651	28.7
8(木) ☺	かみかみ ごはん	☺	◎いかのかりんあげ むらくもじる かき	牛乳 大豆 豚肉 昆布 いか わかめ たまご	米 砂糖 こんにゃく 油 でん粉 米粉 なたね油	ごぼう 干しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ かき	606	29.5
9(金) ☺	ごはん(白飯) なつとう	☺	にくじゃが きりぼしだいこんの サラダ	牛乳 納豆 豚肉	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ えだまめ きりぼしだいこん きゅうり もやし	624	24.4
12(月) ☺	ライスボール	☺	まめとシーフードの トマトに ちちぶこんにゃくサラダ りんご	牛乳 いか えび あさり ひよこ豆 大豆	ライスボール(卵不使用) じゃがいも 油 砂糖 こんにゃく	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン だいこん きゅうり りんご	639	29.5
さいたま市学校給食統一献立 ~10万人でいただきます! 給食 ~								
13(火)	ごはん (白飯)	☺	さいたまシェフズカレー さいたまカリフローレ サラダ	牛乳 鶏肉	米 油 砂糖 さつまいも ※米粉カレーソース	たまねぎ にんじん カリフローレ キャベツ きゅうり	629	19.4
14(水)	県民のひ							
15(木)	給食なし (3時間授業)							
16(金) ☺	開校年度の献立 ② かいかどん (白飯)	☺	◎はたはたのからあげ かぶのあえもの	牛乳 たまご 豚肉 はたはたの唐揚げ (はたはた・馬鈴薯でん粉・ 白醤油・みりん・生姜)	米 砂糖 でん粉 なたね油	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリーンピース キャベツ かぶ かぶ葉 きゅうり	632	28.9

※13日【米粉カレーソース】(ソテーオニオン・ビーフエキス・トマト・ピューレづけ・ウスターソース・植物油脂・カレー粉・米粉・
トマトケチャップ・砂糖・食塩・にんにくペースト・トマトペースト・生姜ペースト・香辛料・チキンエキス)

日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			I補キ*	たんぱく質	
				赤 血や筋肉になる	黄 熱や力のもとになる	緑 からだの調子を整える			Kcal
19(月)	ふり 振 替え 替 休 休 業 業 日 日								
20(火)	★ふかやねぎ ラーメン (ホトちゅうかめん)		◎まめといもの かりんとう こまつなとわかめの サラダ	牛乳(飲用・調理用) 豚肉 大豆 わかめ	中華麺 油 ごま油 さつまいも でん粉 なたね油 砂糖 ごま	しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり コーン	619	22.7	
21(水)	地元シェフによる学校給食 やさいたっぴり ごもくあなか チャーハン		◎ユーリンチー(油淋鶏) とくせいソースかけ おんやさい 豆腐花(豆乳のデザート)	牛乳 焼豚(豚肉・食塩・ 砂糖・香辛料) 豚肉 鶏肉 豆乳プリン(豆乳・砂糖・ 植物油脂・水飴)	米 ごま油 油 砂糖 でん粉 米粉 なたね油	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく もやし はくさい こまつな にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ	695	28.7	
22(木)	★かてめし		ちぐさやき ★まゆたまじる みかん	牛乳 油揚げ 豚肉 たまご 鶏肉 なると	米 こんにやく 砂糖 油 でん粉 白玉もち	ずいき 干しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ ねぎ だいこん こまつな みかん	650	28.6	
23(金)	きん 勤 ろう 労 かん 感 しゃ 謝 の ひ 日								
26(月)	ごはん(白飯) あじつけのり		なまあげとさといもの そばろに わふうサラダ	牛乳 のり 鶏肉 生揚げ わかめ	米 さといも 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが キャベツ きゅうり だいこん	610	26.1	
27(火)	給食試食会 あおなと ハムのピラフ		さけのフレークやき やさいスープ はやか(柑橘類)	牛乳 ハム 鮭 チーズ ベーコン	米 バター 油 マヨネーズ(卵不使用) コーンフレーク パン粉 じゃがいも	マッシュルーム たまねぎ こまつな キャベツ にんじん チンゲンサイ はやか	601	28.1	
28(水)	ごはん (地場産米)		◎★ゼリーフライ さつまじる ごまあえ	牛乳 おから たまご 鶏肉 豆腐	米 じゃがいも 油 小麦粉 なたね油 さつまいも ごま こんにやく 砂糖	ねぎ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな キャベツ もやし	630	20.8	
29(木)	◎★さやまちゃ あげパン		とうふのスープに こまつなとツナのサラダ	牛乳 きな粉 豆腐 鶏肉 ほたて貝柱 ツナ	コッペパン なたね油 砂糖 油 でん粉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ かぶ かぶ葉 こまつな コーン きゅうり	609	27.0	
30(金)	ごはん (白飯)		さばのみそに けんちんじる なめたけあえ	牛乳 さば 豆腐	米 砂糖 でん粉 さといも こんにやく 油	しょうが だいこん ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし えのきたけ	596	27.9	
○献立は都合により変更することがあります。							月平均	625	17%
○給食では、サラダやおひたしなどの野菜を 加熱調理しております。								基準	650

11月の給食について

- *11月中 【彩の国ふるさと学校給食月間】☆
- *5日・16日 【開校年度(平成21年度)の献立】☆
- *6日 【かみかみ給食】
11月8日「いい歯の日」にちなんだ献立です。
- *7日 【開校記念日お祝い献立】
11月11日の開校記念日をお祝いしましょう！
- *13日 【さいたま市学校給食統一献立
~10万人でいただきます！給食~】☆
- *21日 【地元シェフによる学校給食】☆
- *27日 【給食試食会】1年生と転入生の保護者の皆様を
対象とした試食会を実施します。

<給食がない日>

- *6日・・・1年生(遠足)
- *8日・・・3年生(社会科見学)
- *9日・・・4年4組(小中合同音楽会)
- *15日・・・全学年(3時間授業)
- *27日・・・2年生(遠足)

11月は様々な行事食等を実施する予定です。
☆の行事食についての詳細は後日配付する給食だよりをご覧ください。