

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			エネルギー Kcal	たんぱく質 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(水)	◎★ <small>まやま</small> 狭山茶 あげパン		とうふのスープに はなやさいサラダ	牛乳 きな粉 豆腐 鶏肉 ほたて	ツイストパン なたね油 砂糖 油 でん粉	たまねぎ にんじん かぶ かぶ葉 チンゲンサイ ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ	672	27.8
2(木)	ごはん (白飯)		まめいりストロガノフ ミックスサラダ みかん	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ツナ	米 砂糖 油 小麦粉 バター ジャがいも	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム セロリ キャベツ きゅうり コーン みかん	650	22.9
3(金)	ぶん 化 の ひ							
6(月)	かみかみ献立 かみかみ ごはん		◎いかのかりんあげ みそしる りんご	牛乳 大豆 豚肉 昆布 いか 豆腐	米 砂糖 油 でん粉 なたね油 ジャがいも	にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ りんご	619	29.1
7(火)	★おっきりこみ うどん (地粉うどん)		◎★みそポテト わふうサラダ	牛乳 鶏肉 生揚げ わかめ	地粉うどん こんにやく 砂糖 ごま油 ジャがいも 小麦粉 なたね油 ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし	681	23.6
8(水)	開校記念日お祝い献立 きっかごはん		とりにくのこうみやき よしのじる おいわいデザート (さつまいもとくりのタルト)	牛乳 たまご 鶏肉 かまぼこ 豆腐	米 油 さといも くず粉 さつまいもと菓のタルト (さつまいも・豆乳・砂糖・栗 ショートニング・米粉・でん粉)	だいこん葉 にんにく だいこん にんじん ねぎ こまつな	611	26.8
9(木)	給食試食会 ごはん <small>(地場産米)</small> ★こまつなの ふりかけ		◎★ゼリーフライ ★まゆたまじる	牛乳 ちりめんじゃこ おから たまご 鶏肉 なたね	米 ごま油 ジャがいも 油 小麦粉 なたね油 白玉もち	こまつな ねぎ たまねぎ にんじん だいこん だいこん葉 干しいたけ	641	21.9
10(金)	フラワーロール		さけのこうそうやき ミネストローネ アーモンドサラダ	牛乳 鮭 ベーコン 白いんげん豆	フラワーロール(乳不使用) 米粉 オリーブ油 ジャがいも マカロニ 油 砂糖 アーモンド	たまねぎ だいこん にんじん にんにく キャベツ きゅうり	600	27.2
13(月)	おやこどん (白飯)		◎きびなごの カリカリフライ あさづけ	牛乳 鶏肉 たまご きびなごのカリカリフライ (きびなご・ジャがいも・ でん粉・米粉・食塩)	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	635	27.9
14(火)	けん 民 の ひ							
15(水)	ごはん (地場産米)		◎さんまのおろし ソースがけ ★かわしまごじる ゆかりあえ	牛乳 さんま 大豆	米 でん粉 なたね油 砂糖 さといも こんにやく 干しずいき 油	だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり もやし	643	24.7
16(木)	きゅう しょく じかんじゅぎょう 給 食 な し (3時間授業)							
17(金)	ごはん(白飯) なっとう		にくじゃが ごまあえ りんご	牛乳 納豆 豚肉	米 ジャがいも しらたき 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん えだまめ こまつな キャベツ もやし りんご	640	24.6

日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			I礼キ* 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
20(月)	★小江戸カレー (白飯)		てづくりふくじんづけ ★埼玉県産梨入り フルーツミックス	牛乳 鶏肉	米 さつまいも 油 砂糖 米粉カレールウ ぶどうゼリー はちみつレモンゼリー	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが だいこん ホールトマト(缶) きゅうり れんこん みかん(缶) 梨(缶) 黄桃(缶) レモン果汁	657	18.0
21(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	608	22.7
22(水)	ごはん (白飯)		さばのみそに きのこじる いそかあえ	牛乳 さば 鶏肉 ひじき のり	米 砂糖 でん粉 油	しょうが にんじん ごぼう えのきだけ しめじ はくさい まいたけ ねぎ こまつな もやし	590	29.5
23(木)	きん ろう かん しゃ の ひ 勤 労 感 謝 の 日							
24(金)	★東松山 やきとりごはん		◎こもちしゃもフライ たまごと わかめのスープ	牛乳 豚肉 しゃもフライ(子持ちしゃも・ パン粉・小麦粉・でん粉・食塩) 鶏肉 豆腐 わかめ たまご	米 砂糖 ごま油 ごま なたね油 油 でん粉	にんにく しょうが ねぎ アップルソース たまねぎ にんじん しめじ	647	27.8
27(月)	ごはん (白飯)		マーボー豆腐 えのきとわかめの ナムル かき	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ もやし こまつな えのきだけ かき	608	26.7
28(火)	あさりと だいこんの ごはん		◎ホキのごまみそがけ けんちんじる	牛乳 あさり 油揚げ ホキ 豆腐	米 油 でん粉 なたね油 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく	だいこん だいこん葉 にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ	621	27.6
29(水)	ごはん(白飯) あじつけのり		さといもと なまあげのそぼろに かおりづけ	牛乳 のり 鶏肉 生揚げ	米 砂糖 さといも 油 でん粉	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	604	26.4
30(木)	ライスボール		★さいのくにシチュー ひじきのマリネ ゆめオレンジ	牛乳(飲用・調理用) 鶏肉 白花豆 ひじき	ライスボール(卵不使用) さつまいも 油 バター 小麦粉 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ きゅうり だいこん ゆめオレンジ	604	23.1

○献立は都合により変更することがあります。

○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。



かみごたえのある献立が出る日です。よくかんで食べましょう。

月平均

626

25.5

基準

640

24.0

< 11月は彩の国ふるさと学校給食月間です >

今月は、埼玉県でとれる農産物を見直す「彩の国ふるさと学校給食月間」です。地元でとれた豊かな食材を食す【地産地消】について、この機会にもう一度考えてみましょう。今月は、埼玉県やさいたま市の食材や郷土料理がたくさん登場します。
【地産地消】…「その地域で生産された食材をその地域で消費すること」です。生産者の顔が分かり、安全で鮮度が良いことが特徴です。



< 給食がない日 >

- * 2日・・・4年4組(小中合同音楽会)
- * 9日・・・1年生(遠足)
- * 10日・・・3年生(社会科見学)
- * 13日・・・5年生(社会科見学)
- * 16日・・・全学年(3時間授業)



埼玉県の生産量が上位の野菜です!

