

11月 予定献立表



さいたま市立つばさ小学校

| 日(曜) ☆エネルギー-kcal ◎たんぱく質 | 献立名 | 献立の材料 | かみかみ献立 ★埼玉県産食材や埼玉県郷土料理 | ブックスランチ |
|---------------------------------|---------------------|---|-------------------------------|---|
| 4(火) ☆585 ◎34.9 | 牛乳 | 牛乳 | 図書室の『おにぎりんピックにちなんで セルフおにぎり給食』 | |
| | むぎごはん | 米 麦 | | |
| | おにぎりのり | のり | | |
| | やきしゃけ | 鮭 食塩 | | |
| | ★ごじる | 大豆 鶏肉 こんにゃく にんじん だいこん じゃがいも 油揚げ こまつな ねぎ 白みそ かつお節 | | |
| 5(水) ☆601 ◎24.7 | なめだけあえ | えのきだけ しょうゆ 和風だし こまつな キャベツ 緑豆もやし | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | |
| | むぎごはん | 米 麦 | | |
| | ★なっとう | 彩の国納豆 | | |
| | にくじゅが | 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん 油 砂糖 酒 しょうゆ かつお節 | | |
| 6(木) ☆615 ◎25.9 | ★こまつなのおひたし | こまつな 緑豆もやし しょうゆ 和風だし | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | |
| | メープルトースト | 食パン(なし) マーガリン 砂糖 メープルシロップ | | |
| | だいすのインドふうにこみ | チキンガラスープ カレー粉 ケチャップ ウスター・ソース しょうゆ 砂糖 食塩 白こしょう ローリエ粉 油 | | |
| | ★カリフローレツナサラダ | 豚肉 大豆 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが ケール カリフローレ まぐろ水煮 キャベツ きゅうり 食塩 油 米酢 たまねぎ 砂糖 白こしょう | | |
| 7(金) ☆594 ◎24.9 | 牛乳 | 牛乳 | | |
| | ★おっきりこみうどん | 鶏肉 生揚げ ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ さといも ごま油 かつお節 | | |
| | じごなうどん | しょうゆ 酒 みりん 砂糖 食塩 | | |
| | ★ししゃものおちゃフライ | じしゃものお茶フライ(ししゃも、パン粉、でん粉、煎茶、こしょう、小麦粉、小麦でん粉、粉末状大豆でん粉) 油 | | |
| | からしあえ | キャベツ 緑豆もやし しょうゆ からし粉 | | |
| 2年生のみ 給食なし校外学習 | りんご | りんご | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | |
| | かみかみごはん | 米 麦 酒 食塩 昆布 しょうゆ 和風だし にんじん 大豆 豚肉 ごぼう | | |
| | さんまのしょうがに | 干しいたけ こんにゃく 油 砂糖 みりん さんまの生姜煮(さんま、しょうゆ、発酵調味料、砂糖、水あめ、生姜) | | |
| | わかめのすのもの | わかめ キャベツ きゅうり 食塩 砂糖 りんご酢 ごま油 しょうゆ | | |
| 10(月) ☆627 ◎22.5 | (べ)おいわいしたいふく | 祝大福(もち粉、砂糖、食塩、でん粉、小豆) | | 10日・かみかみ献立 12日・おいわい献立 です。 よくかんでたべましょ う。 |
| | つばさ小 開校記念日 | 就学時健診 短縮2時間授業 給食はありません。 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | |
| | せきはん | 米 もち米 あずき 油 酒 食塩 ごま | | |
| | タラのやくみソースかけ | タラ でん粉 油 ねぎ にんにく しょうが しょうゆ 砂糖 米酢 | | |
| 13(木) ☆587 ◎24.0 | すましじる | こまつな にんじん 酒 食塩 しょうゆ(しろ) かつお節 豆腐 だいこん わかめ | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | |
| | むぎごはん | 米 麦 | | |
| | しおマーボーどうふ | 豆腐 豚肉 たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが 油 トウバンジャン チキンガラスープ こねぎ 黒こしょう みりん 酒 食塩 ごま油 でん粉 ラー油 | | |
| | ★こまつなのナムル | こまつな 緑豆もやし にんにく ごま油 砂糖 しょうゆ レッドベッパー 中華スープ ごま | | |
| 17(月) ☆585 ◎28.4 | ラフランズゼリー | ラフランズゼリー(ラフランズ、砂糖、粉あめ、果糖) | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | |
| | ★ひがしまつやま やきトンごはん | 米 酒 しょうゆ 豚肉 にんにく しょうが りんご ねぎ 赤みそ トウバンジャン 黒ソース 砂糖 ごま油 | | |
| | さばのしおやき | さばの塩焼き(さば、食塩) | | |
| | ★まゆたまじる | こまつな しめじ かつお節 しょうゆ 食塩 鶏肉 にんじん 白玉もち だいこん さといも | | |
| 18(火) ☆621 ◎22.1 | 牛乳 | 牛乳 | | |
| | むぎごはん | 米 麦 | | |
| | ★こまつなふりかけ | こまつな ごま油 酒 食塩 ちりめんじゃこ ごま みりん | | |
| | ★てづくりゼリーフライ | おから ねぎ たまねぎ にんじん じゃがいも 小麦粉 鶏卵 豚肉 食塩 油 白こしょう ウスター・ソース | | |
| | ★かわぐちいものじる | たまねぎ だいこん しめじ 油揚げ 豚肉 ねぎ 油 白みそ 赤みそ かつお節 にんじん みりん ごま油 | | |
| 19(水) ☆624 ◎21.5 | ジョアストロベリー | ジョアストロベリー ※飲用牛乳の代わりです。(飲用牛乳停止者は提供無しとなります。) | | |
| | ★とうふラーメン | 豆腐 豚肉 しょうが にんじん ねぎ わかめ 油 バイタン しょうゆ | | |
| | ホットちゅうかめん | 食塩 白こしょう ごま油 でん粉 | | |
| | ★みそポテト | じゃがいも 小麦粉 油 白みそ 砂糖 みりん 食塩 一味唐辛子 | | |
| | ★ちちぶごんにゃく サラダ | かぼちゃごんにゃく 人参ごんにゃく 食塩 コーン 米酢 油 砂糖 しょうゆ 白こしょう | | |
| 20(木) 21(金) ☆619 ◎23.8 | だいこん きゅうり | だいこん きゅうり | | |
| | 短縮3時間授業、給食はありません。 | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | |
| | ★キャロットパン | キャロットパン(なし) | | |
| | ★さいのくにシチュー | 白ワイン 油 小麦粉 バター 白こしょう チンタング 食塩 | | |
| | ★こまつなとわかめのサラダ | 鶏肉 にんじん たまねぎ さつまいも カリフラワー ブロッコリー 白花豆ペースト チーズ 牛乳 | | |
| | りんご | わかめ しょうゆ こまつな 米酢 砂糖 こまつな きゅうり 食塩 コーン | | |
| | りんご | りんご | | 図書ボランティア さんと会食 |

| 日(曜) ☆エネルギー-kcal ◎たんぱく質 | 献立名 | 献立の材料 | かみかみ献立 ★ 埼玉県産食材や埼玉県郷土料理 | ブックスランチ |
|-------------------------------|---|--|--|---------|
| 25(火) ☆658 ◎28.3 | 牛乳 むぎごはん さわらのピリからつけあげ とんじる なしのマフィン | 牛乳 米 麦 さわらのピリ辛漬け（さわら、しょうゆ、砂糖、魚醤、食塩、コク味調味料、生姜、アルコール、コチュジャン、ごま油、にんにく、でん粉）油 豚肉 豆腐 油 ねぎ こまつなかつお節 赤みそ 白みそ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく さといも 梨 鶏卵 ヨーグルト 小麦粉 ベーキング粉 バター 砂糖 はちみつ | | |
| 26(水) ☆612 ◎24.2 | 牛乳 やきそば コッペパンスライス ワンタンスープ こまつなあげしゅうまい | 牛乳 中華めん あおのり やきそばソース にんじん キャベツ 青ビーマン たまねぎ にんにく ウスター調味料 油 豚肉 食塩 コッペパンスライス（乳なし） 豚肉 たまねぎ にんじん 緑豆もやし ねぎ こまつな干しいたけ しょうが ワンタン パイタン しょうゆ 食塩 白こしょう ごま油 小松菜しゅうまい（豚肉、たまねぎ、こまつな、豚骨、パン粉、砂糖、食塩、小麦粉）油 | | |
| 27(木) ☆587 ◎18.8 | 牛乳 むぎごはん さといもカレー ミックスサラダ | 牛乳 米 麦 にんにく トマト缶 炒めオニオン カレーフレーク（ノンアレ） 食塩 油 ウスター調味料 赤ワイン ローリエ粉 コンソメ チーズ さといも 豚肉 カレー粉 白こしょう たまねぎ にんじん セロリー しょうが 砂糖 パイタン にんにく じゃがいも キャベツ きゅうり 食塩 コーン にんじん 油 米酢 砂糖 白こしょう | | |
| 28(金) ☆548 ◎21.0 | 牛乳 わふうスパゲッティー ひじきのマリネ スイートポテト | 牛乳 スパゲッティ 油 豚肉 にんにく たまねぎ にんじん しめじ 青ビーマン 食塩 しょうゆ 和風だし 一味唐辛子 白ワイン いか のり あさり 昆布茶 ひじき にんじん 緑豆もやし きゅうり 食塩 しょうゆ 和風だし 砂糖 米酢 油 白こしょう ハム さつまいも 牛乳 砂糖 生クリーム バター 鶏卵 | 平均栄養量 エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.5g | |

・はし・スプーン・フォークは、給食室で用意します。ご家庭から持参されたものも使用可能です。

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

・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。