

## 11月 予定献立表



さいたま市立つばさ小学校

| 日(曜)<br>☆1食分 -kcal<br>◎たんぱく質 | 献立名           | 献立の材料  | かみかみ献立<br>★ 埼玉県産食材や埼玉県郷土料理      | ブックスランチ |
|------------------------------|---------------|--|---------------------------------|---------|
| 4(火)                         | 牛乳            | 牛乳   |                                 |         |
| ☆585<br>◎34.9                | むぎごはん         | 米 麦  | 図書室の📖おにぎりピックアップにちなんで セルフおにぎり給食🍱 |         |
|                              | 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       |                                 |         |
|                              | なめだけあえ        | えのきたけ しょうゆ 和風だし こまつな キャベツ 緑豆もやし                        |                                 |         |
| 5(水)                         | 牛乳            | 牛乳   |                                 |         |
| ☆601<br>◎24.7                | むぎごはん         | 米 麦  |                                 |         |
|                              | ★なっとう         | 彩の国納豆  |                                 |         |
|                              | にくじゃが         | 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        |                                 |         |
|                              | ★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                                   |                                 |         |
| 6(木)                         | 牛乳            | 牛乳   |                                 |         |
| ☆615<br>◎25.9                | メープルトースト      | 食パン(乳なし) マーガリン 砂糖 メープルシロップ                             |                                 |         |
|                              | だいのインドふうにかみ   | 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)                         | 牛乳            | 牛乳   |                                 |         |
| ☆594<br>◎24.9                | ★おっききこみうどん    | 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            |                                 |         |
|                              |               | しょうゆ 酒 みりん 砂糖 食塩                                       |                                 |         |
|                              | じごなうどん        | 地粉うどん  |                                 |         |
| 2年生のみ<br>給食なし 校外学習           | ★ししゃものおちゃフライ  | し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                                   |                                 |         |
|                              | りんご           | りんご  |                                 |         |
| 10(月)                        | 牛乳            | 牛乳   |                                 |         |
| ☆627<br>◎22.5                | 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                   |                                 |         |
|                              |               | 干しいたけ こんにゃく 油 砂糖 みりん                                   |                                 |         |
|                              | さんまのしょうがに     | 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                      |                                 |         |
|                              | おいわいだいふく      | 祝太福(もち粉、砂糖、食塩、でん粉、小麦)                                  |                                 |         |
| 11(火)                        | 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。                                |                                 |         |
| 12(水)                        | 牛乳            | 牛乳   |                                 |         |
| ☆554<br>◎23.1                | 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がけ   | タラ でん粉 油 ねぎ にんにく しょうが しょうゆ 砂糖 米酢                       |                                 |         |
|                              | 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               |                                 |         |
| 13(木)                        | 牛乳            | 牛乳   |                                 |         |
| ☆587<br>◎24.0                | 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 レッドベツパー 中華スープ ごま           |                                 |         |
|                              | ラフランスゼリー      | ラフランスゼリー(ラフランス、砂糖、粉あめ、果糖)                              |                                 |         |
| 17(月)                        | 牛乳            | 牛乳   |                                 |         |
| ☆585<br>◎28.4                | ★ひがしまつやま      | 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               |                                 |         |
|                              | やきトンごはん       | 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)                        | 牛乳            | 牛乳   |                                 |         |
| ☆621<br>◎22.1                | 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)                        | 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。)             |                                 |         |
| ☆624                         | ★とうふうラーメン     | 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                     |                                 |         |
|                              |               | 食塩 白こしょう ごま油 でん粉                                       |                                 |         |
| ◎21.5                        | ホットちゅうかめん     | .  |                                 |         |
|                              | ★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                        |                                 |         |
|                              | ★ちちぶこんにゃく     | かぼちゃこんにゃく 人参こんにゃく 食塩 コーン 米酢 油 砂糖 しょうゆ 白こしょう            |                                 |         |
|                              | サラダ           | だいこん きゅうり  |                                 |         |
| 20(木)                        |               | 短縮3時間授業、給食はありません。                                      |                                 |         |
| 21(金)                        | 牛乳            | 牛乳   |                                 |         |
| ☆619<br>◎23.8                | ★キャロットパン      | キャロットパン(乳なし)   |                                 |         |
|                              | ★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 食塩                           |                                 |         |
|                              |               | 鶏肉 にんじん たまねぎ さつまいも カリフラワー フロッコリー 白大豆ペースト チーズ 牛乳        |                                 |         |
|                              | ★こまつなとわかめのサラダ | わかめ しょうゆ ごま油 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)<br>☆17時～18時<br>◎たんぱく質 | 献立名          | 献立の材料  | かみかみ献立<br>★ 埼玉県産食材や埼玉県郷土料理 | ブックスランチ |
|----------------------------|--------------|--|----------------------------|---------|
| 25(火)<br>☆658<br>◎28.3     | 牛乳           | 牛乳   |                            |         |
|                            | むぎごはん        | 米 麦  |                            |         |
|                            | さわらのピリからつけあげ | 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   |                            |         |
|                            | とんじる         | 豚肉 豆腐 油 ねぎ こまつな かつお節 赤みそ 白みそ<br>にんじん だいこん ごぼう こんにゃく さといも   |                            |         |
| 26(水)<br>☆612<br>◎24.2     | なしのマフィン      | 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  |                            |         |
|                            | 牛乳           | 牛乳   |                            |         |
|                            | やきそば         | 中華めん あおのり やきそばソース にんじん キャベツ 青ピーマン たまねぎ にんにく ウスターソース 油 豚肉 食塩  |                            |         |
|                            | コッペパンスライス    | コッペパンスライス(乳なし)   |                            |         |
|                            | ワントンスープ      | 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<br>パイタン しょうゆ 食塩 白こしょう ごま油   |                            |         |
| 27(木)<br>☆587<br>◎18.8     | こまつなあげしゅうまい  | 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  |                            |         |
|                            | 牛乳           | 牛乳   |                            |         |
|                            | むぎごはん        | 米 麦  |                            |         |
|                            | さといもカレー      | 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 ウスターソース 赤ワイン ローリエ粉 コンソメ チーズ<br>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 |                            |         |
| 28(金)<br>☆548<br>◎21.0     | ミックスサラダ      | 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  |                            |         |
|                            | 牛乳           | 牛乳   |                            |         |
|                            | わふうスパゲッティ    | スパゲッティ 油 豚肉 にんにく たまねぎ にんじん しめじ 青ピーマン 食塩 しょうゆ 和風だし 一味唐辛子<br>白ワイン いか のり あさり 昆布茶  |                            |         |
|                            | ひじきのマリネ      | 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  |                            |         |
|                            | スイートポテト      | さつまいも 牛乳 砂糖 生クリーム バター 鶏卵   |                            |         |

- ・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。

|       |          |
|-------|----------|
| 平均栄養量 |          |
| エネルギー | 601 kcal |
| たんぱく質 | 24.5g    |