令和8年

11月　予定献立表

11月は
「彩の国ふるさと学校給食月間」

さいたま市立つばさ小学校

日(曜)	牛乳	献立名	献立の材料 ♥埼玉県でとれた食材が使われているメニューや郷土料理	栄養価 エネルギー(kcal)	栄養価 たんぱく質(g)
2(月)	○	♥しゃくしなチャーハン	米　チンタン 中華スープ 食塩　しょうゆ ごま油 青ピーマン たまねぎ 焼き豚 ねぎ　油	604	21.0
			しゃくし菜		
		♥さいのくにニラまんじゅう	さいのくにニラまんじゅう　油		
		ワンタンスープ	ワンタン たまねぎ にんじん 緑豆もやし こまつな しょうゆ しょうが 白こしょう ごま油 チキンガラスープ		
			鶏肉　しいたけ ねぎ		
4(水)	○	わかめごはん	米　酒　炊き込みわかめ	587	21.2
		アジフライ	あじフライ　油		
6−4 給食なし 音楽会代表		タルタルソース	タルタルソース		
		ごますあえ	こまつな キャベツ 食塩　緑豆もやし しょうゆ 砂糖　米酢　ごま		
5(木)	○	まるパンスライス	こどもパンスライス	636	21.8
		ハンバーグ	ハンバーグ		
		せんぎりキャベツ	キャベツ 食塩		
		ケチャップ	ケチャップ		
		じゃがいものスープに	鶏肉　ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん コーン キャベツ エリンギ 油 食塩 チンタン 白こしょう		
6(金)	○	じごなうどん	じごなうどん	628	26.5
		にくうどん	豚肉　しょうゆ 砂糖　みりん しめじ たまねぎ にんじん 油揚げ ねぎ　油 食塩 かつお節		
		かぼちゃの天ぷら	かぼちゃ 小麦粉 食塩　油		
		♥かいそうサラダ	海藻ミックス　きゅうり 食塩　こまつな コーン 砂糖　しょうゆ 米酢　ごま油		
9(月)	ジョア	ごはん	米	561	27.2
		♥ビビンバのぐ	豚肉　にんにく 酒　しょうゆ あさり こまつな ぜんまい 切り干しだいこん にんじん もやし		
韓国 献立			砂糖　米酢　ごま油 コチュジャン　みりん		
		ホキの韓国やくみソースがけ	ホキ　油　ねぎ　にんにく 砂糖　酒 米酢 ごま油 しょうゆ コチュジャン 中華スープストック		
		ジョアマスカット	ジョアマスカット		
11(水)	○	せきはん	米　もち米 あずき 油　酒　食塩	664	26.2
		ごましお	食塩　ごま		
		チキンのフレークやき	鶏肉　食塩　白こしょう ノンエッグハーフマヨネーズ パン粉 コーンフレーク パルメザンチーズ		
		♥ごしょくあえ	コーン こまつな 緑豆もやし にんじん キャベツ 食塩　しょうゆ 砂糖		
		おいわいだいふく	おいわいだいふく　**11月11日はつばさ小学校の開校記念日 ✨お祝い献立です**		
12(木)	○	♥ごはん(市内産)	米	620	22.3
		♥やさいふりかけ	やさいふりかけ		
		くりコロッケ	くりコロッケ　油　中濃ソース		
4年生 給食なし 校外学習		♥こんさいじる	鶏肉　油　ごぼう だいこん にんじん さといも こんにゃく こまつな ねぎ　かつお節		
			しょうゆ みりん チキンガラスープ		
13(金)	○	♥フレンチトースト	食パン　鶏卵　砂糖　はちみつ バター 砂糖　牛乳	585	20.3
		オリヴィエサラダ	じゃがいも きゅうり 食塩　にんじん コーン たまねぎ 砂糖　ノンエッグマヨネーズ 白こしょう 食塩		
フランス 献立		ミネストローネ	ケチャップ 砂糖　食塩　白こしょう コンソメ 鉄分入りウインナー チキンガラスープ		
			たまねぎ じゃがいも キャベツ にんじん 白いんげん豆 マカロニ トマト缶 セロリー にんにく オリーブ油		

16日(月)～24日(火)は「地場産物活用強化ウイーク」です

16(月)	○	キムたくチャーハン	米　麦　豚肉　にんにく しょうが 酒　しょうゆ たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ	592	21.6
			たくあん にら　ねぎ　はくさいキムチ 緑豆もやし 砂糖　しょうゆ 酒 油 でん粉 食塩		
		こいわしフライ	こいわしフライ　油		
		♥こまつなのナムル	こまつな にんじん きゅうり 食塩　しょうゆ ごま油 一味唐辛子		
		♥ちちぶかぼすゼリー	かぼすゼリー		
17(火)	○	♥ごはん(市内産)	米	612	21.7
		♥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 みりん		
		♥てづくりゼリーフライ	じゃがいも ねぎ　たまねぎ にんじん 油　小麦粉 鶏卵 豚肉 食塩 白こしょう		
2年生 給食なし 校外学習			ウスターソース おから		
		♥かわぐちいものじる	たまねぎ だいこん しめじ 油揚げ 油 ねぎ みりん 白みそ 赤みそ かつお節 にんじん ごま油		
18(水)	○	♥キャロットパン	キャロットパン	619	23.6
		♥さいのくにシチュー	白ワイン 油　小麦粉 バター 油　チンタン 食塩 白こしょう		
			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		
		♥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		

20(金)	ちゅうかめん	ちゅうかめん			
	❤ふかやねぎラーメン	豚肉 しょうが にんにく ねぎ 油 にんじん キャベツ 緑豆もやし チキンガラスープ ごま油 赤みそ 白みそ	640	21.8
	しゃりしゃりだいがく	さつまいも 大豆 小麦粉 でん粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん		
給食試食会 5年生 給食なし	❤ちちぶこんにゃくサラダ	野菜入りこんにゃくかぼちゃ 野菜入りこんにゃくにんじん だいこん きゅうり コーン 米酢 油		
		食塩 白こしょう 砂糖 しょうゆ		
24(火)	❤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 ねぎ 赤みそ 黒ソース りんご	607	28.8
		砂糖 ごま油 トウバンジャン		
	モーカザメのたつたあげ	モーカザメのたつたあげ 油		
	❤すいとんじる	鶏肉 こまつな だいこん しめじ にんじん 油揚げ ごぼう しょうゆ 食塩 かつお節		
		すいとん		
25(水)	メープルトースト	食パン マーガリン 砂糖 メープルシロップ	614	25.6
	❤だいず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		
		豚肉 大豆 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが ケール 油		
図書ボランティアさんとの交流給食	❤コールラビとツナのサラダ	コールラビ 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		
26(木)	❤大宮ナポリタン	スパゲッティ にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン ぶどう酒 トマトケチャップ	555	18.5
		油 食塩 白こしょう ウスターソース ボンレスハム		
	ひじきのマリネ	ひじき にんじん 緑豆もやし きゅうり ハム しょうゆ 和風だし 砂糖 米酢 油 食塩 白こしょう		
	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		
27(金)	❤ごはん(市内産)	米	600	21.6
	てっかみそ	大豆 油 赤みそ 砂糖 みりん		
	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 砂糖 酒 油 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		
30(月)	ターメリックライス	米 麦 ターメリックパウダー マーガリン 食塩 チキンガラスープ	680	27.7
	キーマカレー	豚肉 にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ 大豆 白花豆ペースト グリーンピース		
		ポークガラスープ カレー粉 ウスターソース しょうゆ ぶどう酒 砂糖 トマトピューレ カレーフレーク		
	グリーンサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 コーン 油 米酢 砂糖 たまねぎ		
	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト		

・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教諭までお問い合わせください。

エネルギー	たんぱく質
612 Kcal	23.4 g