



11月学校給食予定献立表

日	曜	こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			栄養価	
		主 食	牛乳	副 食	血や肉や骨になる食品	からだのちようしをととのえる食品	ねつやはたらくになる食品	エネルギー	たんぱく質g
1	水	むぎごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう みそ 豆腐 ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ こま	612	26.4
2	木	むぎごはん		にくじゃが こまつなとわかめのサラダ なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なっとう	たまねぎ にんじん いんげん こまつな きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう こま	625	23.4
6	月	だいすいり ひじきごはん		もうかのたつたあげ いそかあえ りんご	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ だいす もうかざめ のり	にんじん ほししいたけ ほうれんそう もやし りんご	こめ こんにやく さとう あぶら	612	26.5
7	火	おっきりこみ うどん		埼玉県【秩父地方】の料理 みそポテト おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ はくさい こまつな もやし	うどん こんにやく さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	661	21.0
8	水	はくはん		【いい歯の日】給食 かみかみきんぴら たくあんあえ てっかみそ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ するめいか だいす みそ	にんじん ごぼう れんこん だいこん ほうれんそう もやし	こめ こんにやく さとう あぶら こま	596	25.4
9	木	コッペパン スライス		ウインナーケチャップ ソースかけ ツナサラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな だいこん きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう	610	24.4
10	金	むぎごはん		ポークストロガノフ はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら こむぎこ パター	666	25.8
13	月	はくはん		埼玉県【川島町】の料理 さんまのおろしソースかけ かわじまごじる こまつなふりかけ	ぎゅうにゅう さんま ちりめんじゃこ だいす みそ とうにゅう	こまつな だいこん ごぼう だいこん しめじ ほうれんそう ほししいたけ ねぎ	こめ あぶら じゃがいも すいき こんにやく	686	25.5
15	水	キムチ チャーハン		ふかやねぎいりぎょうざ ごもくスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく とうふ	はくさい キャベツ ねぎ ほししいたけ にんじん	こめ むぎ あぶら こむぎこ はるさめ でんぷん こま	620	24.2
16	木	市教研大会（給食なし）							
17	金	むぎごはん		さといもカレー こんにやくサラダ かき	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリー りんご こまつな とうもろこし かき	こめ むぎ さといも こむぎこ パター あぶら さとう	625	19.7
20	月	むぎごはん		はっぼうさい くきわかめのチョナムル みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか くきわかめ うすらたまご	しょうが にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ きくらげ りょくとうもやし こまつな えのきたけ にんにく みかん	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう こま	609	26.9
21	火	とうふ ラーメン		埼玉県【岩槻】の料理 ころころだいがくいも ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ しろいんげんまめ	しょうが にんじん ねぎ きゅうり にんにく	めん あぶら でんぷん さつまいも さとう はちみつ こま	677	24.7
22	水	こどもパン		ごぼうとあさりの クリームスープ おからいりポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり おから	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ パセリ きゅうり とうもろこし	パン あぶら パター こむぎこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	611	20.5
24	金	ホタテと だいこんの ごはん		【和食の日】給食 ししゃもフライ こんさいじる みかん	ぎゅうにゅう ほたて あぶらあげ ししゃも ぶたにく	だいこん にんじん ねぎ ごぼう だいこん れんこん こまつな みかん	こめ こま あぶら さといも	648	23.6
27	月	むぎごはん		こうや豆腐のたまごとし ごまあえ	ぎゅうにゅう こうや豆腐 ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ もやし	こめ むぎ さとう こま	616	27.8
28	火	はくはん		さばのしおやき きりぼしだいこんのカレーに りんご	ぎゅうにゅう さば さつまあげ	だいこん にんじん グリーンピース りんご	こめ じゃがいも あぶら さとう	618	20.9
29	水	しょくぱん (りんごジャム)		アンサンブルエッグ コロコロサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう チーズ たまご ハム だいす	キャベツ ほうれんそう にんじん きゅうり とうもろこし りんご	パン さとう はるさめ ノンエッグマヨネーズ	634	25.4
30	木	こんさいの カレーピラフ		きびなごまフライ かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく きびなご かいそう ヨーグルト	たまねぎ ごぼう にんじん れんこん グリンピース もやし にんにく きゅうり とうもろこし	こめ むぎ パター あぶら さとう こま	589	24.3

※都合により献立を変更することがあります。
※16日(木)は、市教研大会のため給食はありません。

埼玉県では、収穫の秋の11月を
「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。
埼玉県産の野菜や郷土料理を提供する予定です。

11月、12月は、さいたま市
産のお米になります。新
米の味を楽しんでください。

