



11月学校給食予定献立表

令和5年度

さいたま市立大宮別所小学校

		こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			エネルギー (kcal)
日	曜	主 食	牛乳	副 食	血や肉や骨になる食品	からだのちょうしをととのえる食品	なつやはたらく力になる食品	たんぱく質 (g)
1	水	コッペパン		ウィンナー・ケチャップ ワタンスープ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ひじき	キャベツ もやし にんじん ほししいたけ しょうが こまつな きゅうり だいこん	パン ワンタン あぶら さとう	563 22.7
2	木	★はくはん		ジャージャン豆腐 ピリからもやし	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	ほししいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく もやし きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	602 26.0
6	月	★はくはん		さといものそぼろに なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな キャベツ もやし えのきたけ	こめ さといも あぶら さとう でんぷん	546 22.2
7	火	★はくはん		キムムッチ あまからチキン たまごとわかめのスープ	ぎゅうにゅう のり とりにく わかめ たまご	にんにく たけのこ にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ でんぷん	623 25.8
8	水	★おっきりこみ うどん		★みそポテト コーン入りおひたし	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ ほうれんそう もやし コーン	うどん さといも あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	603 21.1
9	木	★はくはん		ごもく豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ みそ	しょうが たけのこ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり もやし	こめ あぶら さとう はるさめ ごま	602 25.7
10	金	★はくはん		★カリノケール入り キーマカレー わかめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しろはなまめ わかめ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん カリノケール たまねぎ トマト マッシュルーム きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう	593 23.4
13	月	ガーリック フランスパン		チキンピーズ ★スイスチャードと だいこんのツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく だいず ツナ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ だいこん コーン スイスチャード	パン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	608 27.4
15	水	★はくはん		★こまつなふりかけ さばのだししょうゆやき かわじまごじる	ぎゅうにゅう さば ちりめんじゃこ だいず みそ	こまつな にんじん だいこん ほししいたけ すいき ほうれんそう ねぎ ごぼう	こめ あぶら さとう さといも	605 22.7
17	金	まいたけごはん		ホキのかりかりフライ ★みそしる	ぎゅうにゅう とりにく ホキ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん ねぎ かぶ こまつな まいたけ	こめ さとう あぶら さといも でんぷん むぎ じゃがいも こま げんまいこ	615 20.6
としよコロボきゅうしよく「いもいもほりほり」					ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ ハム とうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり こまつな コーン	パン さつまいも こめこ さとう あぶら	577 23.0
20	月	はちみつパン		さつまいもシチュー ★こまつなとハムのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ なると おから	にんじん しめじ こまつな キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ	こめ あぶら さとう しらたまだんご じゃがいも さといも こんにゃく こむぎこ	598 16.4
21	火	★はくはん		★ゼリーフライ ★まゆたまじる ★ちちぶこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう たまご わかめ とうふ ほたて とりにく ぶたにく	あかピーマン しゃくしな にら にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ キャベツ にんにく しょうが	こめ むぎ あぶら でんぷん こむぎこ こんにゃく	580 22.6
22	水	★しゃくしな チャーハン		★ニラまんじゅう ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ こまつな えのきたけ	ちゅうかめん あぶら パンこ こむぎこ さとう ごま でんぷん	621 27.7
24	金	★いわつきねぎ ラーメン		★こいわし さやまちゃフライ えのきとわかめのナムル	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ ハム	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ピーマン もやし ほうれんそう	こめ さとう あぶら	602 25.9
27	月	★はくはん		なまあげと ぶたにくのみそに ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ きびなご	たまねぎ ねぎ さやいんげん ほししいたけ さんとうさい キャベツ もやし にんじん	こめ さとう あぶら でんぷん ごま パンこ こむぎこ でんぷん	688 28.4
28	火	きつねどん		きびなごごまフライ ★さんとうさいの ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし グリーンピース たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも さとう あぶら でんぷん はるさめ ごま	580 21.3
29	水	★はくはん		じゃがマーボ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ カレイ ぶたにく とうふ みそ	にんじん すいき ごぼう ねぎ ほししいたけ こまつな しょうが だいこん ごぼう	こめ さとう あぶら でんぷん こんにゃく さといも こむぎこ	619 29.2
30	木	★かてめし		カレイたつたあげ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ カレイ ぶたにく とうふ みそ	にんじん すいき ごぼう ねぎ ほししいたけ こまつな しょうが だいこん ごぼう	こめ さとう あぶら でんぷん こんにゃく さといも こむぎこ	619 29.2

※都合により献立を変更する場合があります。

11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です！

★印の献立は、埼玉県産の食材を使った料理や埼玉県の郷土料理です！！

