



# 11月学校給食予定献立表

令和6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<br>(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   | ねつやはたらく力になる食品                                   | たんぱく質<br>(g)             |
| <b>祝☆50周年記念お祝い献立</b>  |   |                     |     |   |  |  |   |                          |
| 1   | 金 | せきはん<br>ごましお        |     | さばのたつたあげ<br>あさづけ すましじる<br>(お祝いデザート・PTAより) | ぎゅうにゅう あすき<br>さば とうふ わかめ<br>なると              | だいこん ねぎ キャベツ<br>きゅうり しょうが                                  | もちごめ うるちまい<br>ごま でんぷん あぶら                       | 590<br>21.6              |
| 5   | 火 | ★はくはん               |     | ぶたにくのしょうがやき<br>だいこんのあつあつに<br>ピリからもやし      | ぎゅうにゅう なまあげ<br>ぶたにく                          | しょうが だいこん たまねぎ<br>にんじん もやし きゅうり                            | こめ あぶら さとう<br>でんぷん ごま<br>こんにゃく                  | 601<br>29.7              |
| 6   | 水 | ★おっきりこみ<br>うどん      |     | ★みそポテト<br>★こまつなのごまあえ                      | ぎゅうにゅう なまあげ<br>とりにく                          | にんじん だいこん ごぼう ねぎ<br>ほししいたけ こまつな もやし                        | うどん さといも あぶら<br>さとう じゃがいも<br>こむぎこ ごま            | 567<br>20.7              |
| 7   | 木 | ★はくはん               |     | おやこに<br>なめたけあえ                            | ぎゅうにゅう たまご<br>とりにく なまあげ                      | たまねぎ さやいんげん にんじん<br>たけのこ こまつな キャベツ<br>もやし えのきたけ            | こめ あぶら さとう<br>でんぷん                              | 575<br>27.1              |
| <b>いい歯の日献立</b>  |   |                     |     |   |  |  |   |                          |
| 8   | 金 | かみかみライス             |     | ★ししゃも<br>さやまちゃフライ<br>ちくぜんに<br>みかん         | ぎゅうにゅう だいす<br>ししゃも とりにく<br>なまあげ              | にんじん ほししいたけ たけのこ<br>ねぎ ごぼう さやいんげん<br>しょうが みかん              | こめ あぶら さとう<br>こむぎこ パンこ でんぷん<br>こんにゃく じゃがいも      | 582<br>23.5              |
| 11  | 月 | ★まみやまい<br>はくはん      |     | なまあげとキムチのいりに<br>★こまつなのナムル                 | ぎゅうにゅう なまあげ<br>ぶたにく                          | にんじん たまねぎ はくさい<br>にら にんにく<br>もやし こまつな キャベツ                 | こめ あぶら さとう<br>でんぷん ごま                           | 598<br>27.3              |
| 12  | 火 | ★はくはん<br>てづくりふりかけ   |     | タラのゆすみそかけ<br>★かわじまごじる                     | ぎゅうにゅう タラ<br>ちりめんじゃこ<br>かつおぶし だいす            | ゆず ごぼう にんじん ねぎ<br>だいこん ほししいたけ すいき<br>こまつな                  | こめ ごま さとう<br>でんぷん あぶら<br>さといも こむぎこ              | 579<br>24.0              |
| 13  | 水 | バターロールパン            |     | ★さいのくにしチュー<br>★スイスチャードと<br>だいこんのツナマヨサラダ   | ぎゅうにゅう チーズ<br>とりにく ツナ<br>とうにゅうクリーム           | にんじん たまねぎ ブロッコリー<br>カリフラワー かぶ しめじ コーン<br>こまつな だいこん スイスチャード | パン あぶら こむぎこ<br>さつまいも<br>マヨネーズ                   | 640<br>22.9              |
| 15  | 金 | ★かてめし               |     | ★ゼリーフライ<br>にらたまスープ<br>★いちごゼリー             | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>とりにく おから<br>たまご              | すいき ほししいたけ たけのこ<br>たまねぎ にんじん にら<br>いちご クランベリー              | こめ あぶら さとう<br>こんにゃく じゃがいも<br>こむぎこ でんぷん          | 573<br>20.6              |
| 18  | 月 | とりにらどん<br>(★はくはん)   |     | ★つみっこ                                     | ぎゅうにゅう とりにく<br>だいす                           | しょうが にら たまねぎ しめじ<br>だいこん ねぎ れんこん<br>にんじん こまつな              | こめ こむぎこ でんぷん<br>あぶら ごま じゃがいも<br>こんにゃく さとう       | 637<br>26.9              |
| 19  | 火 | ★はくはん               |     | ★さいのくになっとう<br>にくじゃが<br>★こまつなのおひたし         | ぎゅうにゅう なっとう<br>ぶたにく                          | たまねぎ にんじん さやいんげん<br>こまつな もやし キャベツ                          | こめ じゃがいも<br>こんにゃく しょうないふ<br>あぶら さとう             | 583<br>25.0              |
| 20  | 水 | ★ひがしまつやま<br>やきとりごはん |     | あげだしとうふの<br>やくみソース<br>★さいのくのみそじる          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ わかめ                       | にんにく しょうが ねぎ<br>にんじん のらほうな こまつな                            | こめ あぶら さとう<br>ごま でんぷん こめこ<br>さといも               | 539<br>21.7              |
| 21  | 木 | ナン                  | ジョア | キーマカレー<br>チーズ                             | ジョア ぶたにく<br>だいす チーズ                          | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん ごぼう ピーマン<br>ブルーネ                    | ナン あぶら こむぎこ<br>じゃがいも                            | 470<br>24.7              |
| 22  | 金 | ★ふかやねぎ<br>ラーメン      |     | こいわしごまフライ<br>だいこんと<br>ブロッコリーのサラダ          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>いわし ツナ                        | しょうが にんにく にんじん<br>もやし ねぎ キャベツ だいこん<br>ブロッコリー きゅうり コーン      | ちゅうかめん あぶら<br>パンこ こむぎこ さとう<br>ごま でんぷん           | 573<br>25.9              |
| 25  | 月 | ★はくはん               |     | すきやきふうに<br>ビーフンサラダ                        | ぎゅうにゅう やきとうふ<br>ぶたにく ハム                      | ねぎ はくさい にんじん<br>ほししいたけ きゅうり もやし                            | こめ さとう あぶら<br>ビーフンこんにゃく<br>ごま                   | 580<br>29.2              |
| 26  | 火 | ココアあげパン             |     | あさりのチャウダー<br>★こまつなとハムのサラダ                 | ぎゅうにゅう ベーコン<br>あさり とうにゅうクリーム<br>ハム           | たまねぎ にんじん しめじ<br>マッシュルーム キャベツ コーン<br>きゅうり こまつな             | パン あぶら こむぎこ<br>さとう じゃがいも                        | 560<br>23.1              |
| 27  | 水 | しゃくしなごはん            |     | ★こまつなメンチカツ<br>かろうスープ                      | ぎゅうにゅう とりにく<br>ちりめんじゃこ<br>ぶたにく               | しゃくしな たまねぎ しょうが<br>こまつな にんじん たけのこ<br>もやし キャベツ              | こめ むぎ あぶら<br>ごま パンこ こむぎこ<br>さとう はるさめ でんぷん       | 571<br>18.3              |
| 28  | 木 | ★はくはん               |     | まめいりストロガノフ<br>マカロニサラダ<br>ヨーグルト            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいす なまクリーム<br>ヨーグルト           | にんにく たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム コーン キャベツ<br>きゅうり                 | こめ あぶら こむぎこ<br>マカロニ さとう                         | 657<br>26.7              |
| 29  | 金 | ちゃめし                |     | きびなごごまフライ<br>おでん<br>うましおキャベツ              | ぎゅうにゅう きびなご<br>つみれ がんもどき こんぶ<br>ちくわ さつまあげ のり | にんじん だいこん キャベツ<br>きゅうり にんにく                                | こめ ごま でんぷん パンこ<br>こむぎこ あぶら さとう<br>じゃがいもこんにゃく    | 593<br>23.2              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> |   |                     |     |   |  |  | <b>学校給食摂取基準</b><br>「たんぱく質はエネルギーの<br>13～20パーセント」 | 650<br>21.1<br>～<br>32.5 |

※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！！**

