



11月分 予定献立表

日(曜)	献立名(★新献立)			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
	主食	牛乳	おかず	赤のたべもの 主に血や肉となる	黄色のたべもの 主に熱や力となる食品	緑のたべもの 主に体の調子を整える	
1(金)	おつきりこみうどん (地粉うどん) 埼玉県の郷土料理		やきいも おかかあえ	牛乳 生揚げ ぶた肉 かつお節	地粉うどん さといも さつまいも 片栗粉 油	にんじん だいこん はくさい こまつな しいたけ ごぼう もやし	590 22.1
5(火)	麦ごはん 埼玉県の郷土料理		さばのしょうが煮 川島呉汁 和風サラダ	牛乳 さば とり肉 だいず みそ	米 麦 さといも 砂糖 油 ごま油	こまつな しょうが ずいき にんじん ごぼう しいたけ しめじ ねぎ だいこん えのきたけ もやし キャベツ きゅうり	616 29.0
6(水)	いい歯の日(11/8) かみかみ給食 かみかみ ソイ丼 (麦ごはん) 学校給食保護者試食会		けんちん汁 ごまあえ	牛乳 まめミンチ だいず ベーコン ぶた肉 豆腐	米 麦 砂糖 油 さといも 小麦粉 ごま こんにゃく	にんじん ごぼう しゆんぎく こまつな ねぎ さやいんげん だいこん キャベツ ほうれんそう もやし	609 26.4
7(木)	ブルーベリー トースト		チキンピーズ マカロニサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 だいず	食パン バター 砂糖 マカロニ じゃがいも 油 ブルーベリーソース	たまねぎ にんじん トマトジュース にんにく レモン ブルーベリー キャベツ とうもろこし	612 25.4
8(金)	就学時健診のため給食はありません						
11(月)	きんぴらごはん		彩の国肉まん 白菜そぼろ汁 みかん	牛乳 ちりめんじゃこ ぶた肉 まめミンチ とり肉 油揚げ 肉まん	米 麦 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく ごま	にんじん えのきたけ ごぼう はくさい たまねぎ しょうが みかん	631 24.5
12(火)	きつね丼 (麦ごはん)		大豆いもの 青のり風味 からしあえ	牛乳 だいず 油あげ あおのり 卵	米 麦 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	こまつな しいたけ たまねぎ もやし ねぎ	630 26.3
13(水)	麦ごはん 彩の国なっとう		ピリ辛肉じゃが 小松菜と わかめのサラダ	牛乳 納豆 ぶた肉 わかめ	米 麦 砂糖 油 ごま油 じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ しょうが だいこん ねぎ さやいんげん こまつな にんにく とうもろこし	622 27.2
14(木)	埼玉県民の日						
15(金)	キャロットパン 埼玉県産にんじん使用		さつまいもシチュー カリフラワーサラダ	牛乳 豆乳 とり肉 ベーコン	キャロットパン 油 小麦粉 豆乳バター 砂糖 さつまいも	にんじん カリフラワー キャベツ たまねぎ きゅうり マッシュルーム	575 20.6
18(月)	エリンギ チャーハン		めひかりのからあげ 水ぎょうざスープ 春雨サラダ	牛乳 やきぶた たまご ぶた肉 水ぎょうざ めひかりからあげ	米 油 はるさめ ごま油 砂糖	こまつな エリンギ きゅうり にんじん キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし	607 24.9
19(火)	豆腐ラーメン (中華めん) 岩槻のB級グルメ		大学いも 茎わかめの チョナムル	牛乳 豆腐 ぶた肉 まめミンチ わかめ 茎わかめ	中華めん はちみつ 油 片栗粉 さつまいも ごま油 砂糖 ごま	にんじん もやし しょうが えのきたけ ねぎ にんにく	670 24.6
20(水)	小江戸カレー (麦ごはん)		ゆで卵 海そうサラダ	牛乳 とり肉 みそ 卵 海そう	米 麦 豆乳バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 油 さつまいも ごま	にんじん きゅうり たまねぎ だいこん にんにく	644 25.2
21(木)	市教研研修大会のため給食はありません						
22(金)	和食の日(11/24) 献立 森さんのごはん ごま塩		たらのゴールデン かぼすソースかけ★ さつまいも汁・即席漬け	牛乳 たら みそ とり肉	米 さつまいも こんにゃく 油 ゴールデンかぼすソース ごま	こまつな ねぎ キャベツ にんじん ごぼう だいこん にんにく	609 24.9
25(月)	いちごミルク あげパン★		ポトフ 米こめサラダ	牛乳 脱脂粉乳 フランクフルト わかめ	フラワーロール 油 砂糖 じゃがいも 米粉めん ごま油 シメツいちご	ピーツ にんじん かぶ キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー たまねぎ	575 18.9
26(火)	麦ごはん		四川風マーボー豆腐 だいこんのナムル ぶどうゼリー	牛乳 まめミンチ ぶた肉 豆腐	米 麦 片栗粉 ごま油 砂糖 油 ごま ぶどうゼリー	にんじん にんにく ねぎ だいこん にら しょうが たけのこ きゅうり こまつな たまねぎ しいたけ	613 27.6
27(水)	大豆いり ひじきごはん		ぶりのたつたあげ 煮ぼうとう	牛乳 ひじき だいず とり肉 油揚げ たまご ぶり	米 油 砂糖 ほうとう 片栗粉	にんじん しめじ こまつな はくさい だいこん ねぎ	643 25.5
28(木)	中華丼 (麦ごはん)		ピリ辛もやし フルーツ杏仁	牛乳 ぶた肉 えび いか	米 麦 砂糖 油 片栗粉 ごま油 杏仁風デザート	にんじん しょうが たけのこ もやし たまねぎ きくらげ チンゲンサイ こまつな はくさい みかん缶 ミックスフルーツ(りんご・もも・洋梨)	536 22.0
29(金)	麦ごはん		豆入り ストロガノフ ひじきのマリネ	牛乳 ひじき ぶた肉 だいず 豆乳クリーム	米 麦 砂糖 小麦粉 油 豆乳バター	にんじん マッシュルーム にんにく だいこん たまねぎ きゅうり	649 24.7

・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。
・1年生は遠足のため、7(木)の給食がありません。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	614 kcal	24.7 g