

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(水)	麦ごはん	 五目豆腐 塩こんぶあえ	牛乳 豆腐 牛肉 みそ ちくわ	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん ねぎ だいこん しょうが きゅうり たけのこ キャベツ	639 27.5		
2(木)	ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム開催(11/5)～フランスの食文化を感じる学校給食～							
	ソフトフランスパン	 ぶた肉の ロベールソースかけ ポターージュ・ボン・ファミ フレンチサラダ	牛乳 とんかつ 生クリーム 白いんげん豆	ソフトフランスパン 油 砂糖 小麦粉 バター じゃがいも	にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり パセリ	590 21.2		
6(月)	中華丼 (麦ごはん)	 にらまんじゅう ピリ辛もやし	牛乳 ほたてがい貝柱 ぶた肉 いか うすら卵 二郎まんじゅう	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ もやし チンゲンサイ しょうが たけのこ きゅうり	574 25.6		
7(火)	まいだけごはん	 ししゃもフリッター 煮ぼうとう 埼玉県の郷土料理	牛乳 みそ とり肉 ししゃもフリッター 油揚げ	米 麦 砂糖 ぼうとう 油	にんじん だいこん ねぎ こまつな しめじ まいだけ はくさい	669 26.4		
8(水)	いい歯の日「かみかみ給食」							
	かみかみソイ丼 (麦ごはん)	 ごまあえ フルーツ白玉	牛乳 まめミンチ だいたす ベーコン ぶた肉	米 麦 油 小麦粉 砂糖 ごま はちみつ 白玉もち	にんじん こまつな しゅんぎく ごぼう もやし さやいんげん キャベツ みかん ミックスフルーツ(りんご・桃・洋梨)	698 24.5		
9(木)	麦ごはん 彩の国なっとう	 さばのねぎみそ焼き 根菜汁 埼玉県産大豆使用	牛乳 納豆 みそ さば	米 麦 片栗粉 さといも 砂糖 こんにゃく	にんじん ねぎ ごぼう ほうれんそう しょうが たけのこ	647 28.6		
10(金)	おっきりこみうどん (地粉うどん)	 焼き芋 磯香あえ 埼玉県の郷土料理	牛乳 ぶた肉 のり 生揚げ	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 こまつな しいたけ ごぼう もやし	605 21.5		
13(月)	森さんのごはん カレーふりかけ	 厚焼き玉子 川島県汁 みかん	牛乳 卵 みそ とり肉 だいたす ちりめんじゃこ	米 さといも 油	にんじん にんにく しいたけ しめじ こまつな ごぼう すいぎ ねぎ たまねぎ だいこん えのきたけ みかん	627 24.8		
14(火)	埼玉県のB級グルメ 埼玉県民の日							
15(水)	しゃくし菜ごはん	 手作り ゼリーフライ つみれ汁	牛乳 おから みそ ちりめんじゃこ 卵 いわしつみれ	米 油 小麦粉 じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ しゃくし菜漬け こまつな ごぼう しょうが ねぎ だいこん	624 21.9		
16(木)	市教研研修大会のため給食はありません							
17(金)	きつね丼 (麦ごはん)	 青のりポテト 辛子あえ	牛乳 油揚げ あおのり 卵	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油	たまねぎ ねぎ こまつな しいたけ もやし ほうれんそう	653 23.2		
20(月)	ごま揚げパン	 わんだんスープ 茎わかめの チョナムル	牛乳 ぶた肉 茎わかめ	子供パン ワンタンの皮 ごま油 油 ごま 砂糖	にんじん もやし えのきたけ たけのこ ねぎ にんにく キャベツ きくらげ しょうが こまつな	632 21.5		
21(火)	コーンピラフ	 こまいフライ (タルタルソース) 彩の国シチュー ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 チーズ こまいフライ ベーコン	米 麦 小麦粉 オリーブ油 バター 油 ノンエッグタルタルソース さつまいも ぶどうゼリー	カリフローレ ブロッコリー にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん とうもろこし	658 22.9		
22(水)	麦ごはん のりの佃煮	 じゃがいものそぼろ煮 じゃこ入りおひたし	牛乳 のり とり肉 ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも しらたき 片栗粉 油 砂糖	にんじん しょうが キャベツ たまねぎ さやいんげん こまつな もやし	608 24.1		
24(金)	和風タンタンめん (中華めん)	 ニギス磯辺フライ 海そうサラダ	牛乳 ぶた肉 みそ ニギス磯辺フライ 海そう	中華めん ごま油 砂糖 油 片栗粉 ごま	にんじん しょうが ねぎ しいたけ きゅうり ほうれんそう にんにく たけのこ だいこん	585 25.9		
27(月)	りんごバター トースト★	 ポークビーンズ 小松菜と わかめのサラダ	牛乳 わかめ ベーコン だいたす ぶた肉	食パン りんごジャム バター 豆乳バター ごま油 じゃがいも 砂糖 油 ごま	にんじん たまねぎ きゅうり こまつな にんにく とうもろこし アップルソース トマトジュース	661 26.5		
28(火)	麦ごはん	 生揚げの中華煮 春雨サラダ	牛乳 ぶた肉 生揚げ うすら卵	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 緑豆はるさめ	こまつな たけのこ きゅうり にんじん にんにく もやし たまねぎ しょうが キャベツ	611 26.5		
29(水)	ひじきごはん	 ホキのごまみそかけ だいこんの炒めもの りんご	牛乳 とり肉 ぶた肉 ひじき ホキ みそ 油揚げ	米 こんにゃく 砂糖 油 ごま 片栗粉	にんじん だいこん さいたま市産 ヨーロッパ野菜 こまつな しょうが しいたけ りんご	659 27.5		
30(木)	むぎごはん	 カレーノケール入り キーマカレー★ コーンサラダ お米のムース 埼玉県産米使用	牛乳 ぶた肉 とり肉 白いんげん豆	米 麦 砂糖 油 じゃがいも お米のムース	にんじん しょうが カリーノケール トマト缶 にんにく マッシュルーム キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり	643 20.6		
・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。							平均 栄養量 632 kcal	エネルギー たんぱく質 24.5 g