



# 11月分

# 予定献立表



日(曜)	主食	牛乳	おかず	血や肉となる食品	働く力や体温となる食品	体の調子を整える食品	栄養価		
							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1(水)	むぎごはん		こえどカレー かいそうサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ガルパングリッツ チーズ かいそう かんてん	ごはん あぶら むぎ さつまいも こむぎこ パター さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく トマト だいこん きゅうり とうもろこし みかん	695	20.1	
2(木)	きのこの クリームスパゲッティ 		きびなごごまフライ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ きびなご	スパゲッティ オリーブオイル こむぎこ あぶら ごま さとう アーモンド	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし もやし	599	25.2	
6(月)	こどもパン 		まめいりストロガノフ はなやさいサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム	こどもパン あぶら じゃがいも デミグラスソース こむぎこ パター さとう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	673	24.0	
7(火)	しゃくしなごはん <small>なかよし給食</small>		にくじゃが おろしあえ かき	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく	ごはん あぶら ごま じゃがいも さとう しらたき	しゃくしな たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう もやし えのきたけ だいこん かき	607	22.2	
8(水)	ターメリックライス 		かみかみシチュー きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず チーズ	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん しめじ もやし れんこん だいこん きゅうり	623	21.4	
行事食 「いい歯の日」かみかみ献立：シチューには、噛みごたえある乾燥だいずや根菜を使用します。サラダには、通常の切り干し大根より厚めに切った割り干し大根を使います。									
9(木)	むぎごはん		さんまのおろしかけ さといものみそしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう さんま みそ	ごはん あぶら むぎ でんぶん さといも	だいこん こまつな えのきたけ にんじん ねぎ だいこん ごぼう キウイフルーツ	691	24.8	
10(金)	★おっきりこみうどん (じこなうどん)		★てづくりゼリーフライ かぶのゆずかあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ おから たまご	じこなうどん さといも ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ あぶら ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ たまねぎ かぶ きゅうり ゆず	620	23.2	
13(月)	たまごどん (むぎごはん)		あおりのポテト だいこんのあさづけ	ぎゅうにゅう たまご とりにく あおりの	ごはん あぶら むぎ じゃがいも さとう でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース はくさい だいこん かぶ	601	25.4	
15(水)	むぎごはん& さいのくになつとう		ホキのわなしソースかけ さつまじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ なつとう	ごはん あぶら むぎ でんぶん さつまいも こんにやく	なし たまねぎ りんご ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ	648	28.2	
17(金)	ごはん		なまあげとさといものみそに こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ	ごはん あぶら さとう さといも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう こまつな	636	25.3	
20(月)	ピピンパどん (むぎごはん)		トックスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく トウバンジャン たまご かまぼこ	ごはん あぶら むぎ いとこんにやく さとう ごまあぶら トック でんぶん	にんにく もやし だいこん にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ みかん	604	20.8	
世界の料理 韓国「ピピンパ」ごはんにナムルやコチュジャン、ごま油などを混ぜ、ちょっと小腹がすいたときに食べる手軽な料理として始めました。今では、韓国の人気料理です。									
21(火)	さつまいも ごはん		さけのたつたあげ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ	ごはん あぶら さつまいも ごま でんぶん じゃがいも こんにやく	しょうが ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ	590	26.4	
22(水)	むぎごはん		とりにくのカシューナッツいため ごもくスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	ごはん あぶら むぎ カシューナッツ さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが たまねぎ あかパプリカ きパプリカ ピーマン にんじん ねぎ しいたけ チンゲンサイ	635	28.0	
24(金)	さやまちゃ あげパン (コッペパン) 		とうふとうすらたまごのちゅうかに こめこめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とうすらたまご わかめ	コッペパン あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こめこめん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ とうもろこし きゅうり キャベツ さやまちゃ	660	26.0	
27(月)	むぎごはん		さばのみそに ★まゆたまじる そくせぎづけ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく なると こんぶ	ごはん あぶら むぎ さとう まゆたまだんご さといも	しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな キャベツ きゅうり	599	27.8	
28(火)	ふかやねぎ ラーメン (ホットちゅうかめん)		★みそポテト こまつなのナムル みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごま	しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし みかん	678	23.3	
29(水)	★ ひがしまつやま やきとりごはん		ししゃものいそべあげ ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ トウバンジャン コチュジャン ししゃも あおりの たまご わかめ とうふ ゆば かまぼこ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	にんにく しょうが ねぎ りんご しめじ だいこん にんじん こねぎ	595	29.8	
30(木)	さきたま ライスボール 		さいのくにやさしいクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ひじき	さきたまライスボール さつまいも あぶら パター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー かぶ しめじ こまつな だいこん きゅうり	643	24.8	
◎献立は都合により変更する場合があります。							平均栄養量	633	24.8
○毎月19日は「食育の日」として、さいたま市西区の馬宮地区でとれたお米を使用します。(今月は休日のため17日)							Kcal		g
また、11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県産・さいたま市産の食材や埼玉県の郷土料理がたくさん登場します。									
(★のついた献立が埼玉県で昔から伝わる郷土料理)									