



日にち	曜日	献立名	血や肉となる食品(赤)	働く力や体温となる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	木	むぎはん 麦ご飯		こめ むぎ		690	27.0	
		てづく 手作りカレーふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま あぶら	たまねぎ にんにく			
		あぶら たまご 油麩の卵とじ	とりにく たまご	あぶらふ じゃがいも あぶら さとう	たけのこ えのきたけ にんじん たまねぎ さやいんげん			
		アーモンド和え		アーモンド さとう	ほうれんそう もやし キャベツ とうもろこし			
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
2	金	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		599	21.5	
		カスレ	とりにく ウィンナー しろいんげんまめ	あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト セロリ パセリ ローリエ タイム グローブ			
		フレンチサラダ		さとう あぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし			
		あき 秋のフルーツジュレ		こんにゃく (ワインあじ) マスカットゼリー	りんご なし			
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
5	月	むぎはん 旗立とブロックリーのペペロンチーノ	ほたて ベーコン	スパゲッティ バター オリーブオイル	ブロックリー たまねぎ にんじん にんにく とうがらし	584	24.9	
		じゃこ じゃこわかめのサラダ	ちりめんじゃこ わかめ	さとう ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ とうもろこし			
		さやま 狭山茶蒸しパン	たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス さとう バター	さやまちゃ			
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
6	火	くり 栗ときのこの混ぜご飯	とりにく	こめ くり あぶら さとう ごま	にんじん しめじ しいたけ maidake ごぼう	641	24.1	
		さば さばの竜田揚げ	さば	でんぷん あぶら				
		わふう 和風サラダ	わかめ みそ	さとう あぶら	キャベツ きゅうり			
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
7	水	むぎはん 麦ご飯		こめ むぎ		629	26.3	
		まーぼー 麻婆豆腐	とうふ ぶたにく みそ テンメンジャン トウバンジャン	さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ねぎ たけのこ しいたけ			
		き 茎わかめのチョナムル	くわかめ	ごま さとう ごまあぶら	もやし えのきたけ にんにく とうがらし			
		みかん			みかん			
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
8	木	だいず 大豆入りひじきご飯	だいず ひじき ぶたにく あぶらあげ	さとう あぶら	にんじん	609	25.5	
		いか いか下足の唐揚げ	いかげそのからあげ	あぶら				
		かみかみ かみかみサラダ	ちりめんじゃこ	あぶら さとう	れんこん ブロッコリー きゅうり キャベツ こまつな とうもろこし			
		りんご			りんご			
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
9	金	おっきり おっきりこみうどん	とりにく	ごまあぶら さとう でんぷん	はくさい さといも にんじん だいこん ねぎ しいたけ maidake	606	23.4	
		じこな (地粉うどん)		じこなうどん				
		てづく 手作りゼリーフライ	おから たまご	じゃがいも あぶら こむぎこ	ねぎ たまねぎ にんじん			
		ねぎぬた	いか わかめ みそ	さとう ごま	ねぎ			
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
12	月	むぎはん 麦ご飯		こめ むぎ		626	27.0	
		たら たらの和梨ソースかけ	たら	でんぷん あぶら	なし たまねぎ			
		さつま汁	とりにく とうふ みそ	さつまいも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ねぎ ごぼう			
		キウイフルーツ			キウイフルーツ			
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
13	火	し かこうきょうしよくとういつこんだて まんにん きょうしよく <b>さいたま市学校給食統一献立 ~10万人でいただきます! 給食~</b>					613	18.8
		さいたまシェフズカレー	とりにく	あぶら さつまいも こめカレーソース	たまねぎ にんじん			
		ごはん (ご飯)		こめ				
		さいたまカリフローレサラダ		さとう	カリフローレ キャベツ きゅうり トマト			
16	金	むぎはん 麦ご飯		こめ むぎ		578	26.4	
		さい 彩の国納豆	なっとう					
		ぶたにく 武州豚の豚汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	さといも こんにゃく あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう			
		お浸し			こまつな キャベツ にんじん			
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					

※11月13日は、さいたま市教育委員会とさいたま市学校栄養士会、シェフクラブSAITAMAが連携して作成した献立で、さいたま市内産のお米、さつまいも、カリフローレを活用したメニューを考えました。シェフクラブSAITAMAが監修したさいたま市オリジナルの米粉カレーソースを使用し、全校で同じ日に同じ味のカレーを提供します。サラダのドレッシングは、シェフが考えたレシピで手作りします。詳しくは11月号の給食だよりでご紹介いたします。また、給食だよりは毎月学校のホームページにも掲載しています。あわせてご覧ください。  
 URL ➡ <http://omiyaminami-e.saitama-city.ed.jp/>



日	曜日	献立名	血や肉となる食品(赤)	働く力や体温となる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
19	月	ごはん		こめ		701	27.5
		さんまの生姜煮	さんま こんぶ	さとう あぶら	ねぎ しょうが		
		大豆と野菜のみそがらめ	とりにく だいず みそ	でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん ごぼう たけのこ ねぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
20	火	ツナマヨサンド	ツナ チーズ	マヨネーズ	きゅうり にんじん キャベツ	663	26.4
		コッペパン(スライス)		コッペパン			
		白いんげん豆と野菜のスープ	しろいんげん豆 とりにく ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ ローリエ		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん パインアップル		
21	水	麦ごはん		こめ むぎ		586	22.0
		じゃがマーボー	ぶたにく みそ トウバンジャン	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ しいたけ グリンピース たまねぎ		
		小松菜のナムル		ごまあぶら ごま さとう	こまつな もやし にんじん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
22	木	しゃくし菜ごはん	ちりめんじゃこ	こめ あぶら ごま	しゃくしなづけ	588	22.6
		肉じゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき さとう あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん		
		からし和え			こまつな にんじん		
		柿			かき		
26	月	かて飯	あぶらあげ とりにく	いとこんにゃく さとう	ずいき しいたけ にんじん たけのこ	597	23.6
		きびなごの黒ごまフライ	きびなごのくろごまフライ	あぶら			
		まゆ玉汁	とりにく なると	しらたまもち さといも	にんじん だいこん こまつな		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
27	火	ピリ辛ねぎラーメン	ぶたにく トウバンジャン	あぶら	しょうが にんにく にんじん キャベツ たら ねぎ	608	21.8
		(ホット中華めん)		ホットちゅうかめん			
		みそポテト	みそ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	とうがらし		
		中華和え	わかめ	ごまあぶら さとう	もやし きゅうり だいこん		
28	水	東松山焼き鳥ごはん	ぶたにく みそ トウバンジャン コチュジャン	ごまあぶら ごま さとう	にんにく しょうが こねぎ りんご	588	26.7
		卵焼き	たまご				
		きのこ汁	とりにく		にんじん はくさい ごぼう こまつな ねぎ えのきたけ しめじ ましたけ		
		みかん			みかん		
29	木	さきたまライスボール		さきたまライスボール		577	20.5
		彩の国シチュー	とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	さつまいも あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ かぶ こまつな ブロッコリー カリフラワー しめじ		
		小松菜とわかめのサラダ	わかめ	ごま さとう あぶら	こまつな きゅうり とうもろこし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
30	金	麦ごはん		こめ むぎ		643	25.3
		なまあげと野菜のごまみそ煮	なまあげ とりにく みそ	さとう あぶら こんにゃく ごま	だいこん にんじん ごぼう		
		かぶのゆず香和え		さとう あぶら	かぶ きゅうり ゆず		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
◎献立は都合により変更する場合があります。						平均栄養量	617 24.3

☆8日：行事食(かみかみ献立)「11月8日 いい歯の日」 (学校給食摂取基準) 640 24.0

☆9、26、27、28日：郷土料理(埼玉県)※網かけの献立です。

☆2日：世界の料理(フランス)

※11月4日(日)にさいたま市で開催される国際自転車競技大会「ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」にちなんでフランスの食文化を感じる学校給食です。

毎月19日は「食育の日」として、さいたま市西区馬宮地区でとれた新米を使用します。

