



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	金	なめし菜飯	とりにく	こめ あぶら ごま	しょうが こまつな	616	22.6
		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		
		たまじるまゆ玉汁	とりにく なると	さといも	にんじん だいこん ねぎ		
		ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				
5	火	キムタクご飯	ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら	キムチ たくあん ねぎ	638	24.2
		あじフリッター	あじフリッター	あぶら			
		わかめと卵のスープ	とりにく たまご わかめ	ごまあぶら ごま でんぷん	しいたけ たまねぎ にんじん こまつな		
		みかん			みかん		
		ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				
6	水	むぎはん麦ご飯		こめ むぎ		590	25.6
		さいくにんとう彩の国納豆	なっとう				
		ぶしゅうぶつ武州豚の豚汁	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 ほうれんそう たまねぎ しいたけ ねぎ		
		こまつな小松菜のお浸し		あぶら さとう	こまつな キャベツ		
		ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				
7	木	むぎはん麦ご飯		こめ むぎ		593	20.8
		にくじゃが肉じゃが	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		
		なめたけ和え		ごま さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん えのきたけ		
		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				
★8	金	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	672	28.7
		いかのかりん揚げ	いか	あぶら さとう でんぷん			
		かみかみサラダ		ごまあぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし		
		フルーツナタデココ			ナタデココ みかん パイン		
		ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				
11	月	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 ごぼう	602	22.9
		じこな(地粉うどん)		じこなうどん			
		ふかし芋		さつまいも			
		こまつな和え	ツナ	あぶら さとう でんぷん	こまつな キャベツ		
		ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				
12	火	むぎはん麦ご飯		こめ むぎ		595	19.5
		じゃがいもと豚肉の南蛮煮	ぶたにく みそ	じゃがいも あぶら こんにゃく さとう	にんじん ごぼう グリンピース		
		からし和え			こまつな キャベツ		
		柿			かき		
		ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				
15	金	しゃくし菜飯	ちりめんじゃこ	こめ あぶら	しゃくし菜	587	22.6
		コバトン卵焼き	たまご				
		さつま汁	とりにく 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 しめじ		
		ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				

☆8日：行事食（かみかみ献立）「11月8日 いい歯の日」

☆1、11、25、26、28日：郷土料理（埼玉県）※網かけの献立です。

☆29日：世界の料理（ドイツ）

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。

※11月21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、カリフラワー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。詳しくは、来月発行される給食だより11月号でご紹介いたします。



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)	
18	月	狭山茶揚げパン		ツイストパン あぶら さとう	まっちゃ	663	24.4	
		四川豆腐	とうふ ぶたにく テンメンジャン トウバンジャン	さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ			
		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			
		牛乳	ぎゅうにゅう					
19	火	ご飯		こめ		658	24.2	
		ししゃもの南蛮漬	ししゃも	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ねぎ にんにく しょうが			
		野菜のうま煮	とりにく	こんにゃく さとう じゃがいも	ごぼう たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん しょうが			
		りんご			りんご			
20	水	ツナのペペロンチーノ	ツナ ベーコン	スパゲッティ オリーブオイル	キャベツ たまねぎ にんにく パセリ	639	24.2	
		海藻サラダ	かいそう	さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり とうもろこし			
		手作りココア蒸しパン	たまご ぎゅうにゅう	むしパンミックス バター さとう チョコレート				
		牛乳	ぎゅうにゅう					
21	木	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~					598	18.9
		さいたまシェフスカレー	とりにく	あぶら さつまいも こめこカレーソース	たまねぎ にんじん			
		(ご飯)		こめ				
		さいたまカリフローレサラダ		さとう あぶら	カリフローレ キャベツ きゅうり たまねぎ			
22	金	ソイ丼	だいず ぶたにく ベーコン みそ	あぶら こむぎこ バター さとう	ピーマン	709	31.1	
		(麦ご飯)		こめ むぎ				
		もやしのナムル		さとう ごまあぶら	もやし きゅうり しょうが にんにく			
		みかん			みかん			
25	月	東松山焼き鳥ご飯	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 ねぎ りんご	642	31.5	
		さばの竜田揚げ	さば	でんぷん あぶら	しょうが			
		すまし汁	わかめ かまぼこ		ねぎ にんじん だいこん しめじ			
		牛乳	ぎゅうにゅう					
26	火	豆腐ラーメン	ぶたにく とうふ わかめ トウバンジャン	ごまあぶら でんぷん	ねぎ にんじん しょうが	657	25.2	
		(ホット中華めん)		ホットちゅうかめん				
		みそポテト	みそ たまご	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	とうがらし			
		香り漬		ごまあぶら	キャベツ きゅうり しょうが			
27	水	麦ご飯		こめ むぎ		616	24.8	
		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			
		えのきとわかめのナムル	わかめ	ごま さとう ごまあぶら	もやし えのきたけ こまつな にんにく とうがらし			
		みかん			みかん			
28	木	わかめじゃこご飯	わかめ ちりめんじゃこ	こめ ごま あぶら		645	30.3	
		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			
		川島呉汁	だいず とりにく みそ	さといも	にんじん だいこん すいき ごぼう ねぎ ほうれんそう			
		牛乳	ぎゅうにゅう					
29	金	コッペパン (スライス)		コッペパン		630	22.9	
		ホットドック用ウィンナー		フランクフルト				
		カレーキャベツ			キャベツ にんじん			
		カルトッフェズッパ	ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ パセリ			
		飲むヨーグルト	のむヨーグルト					
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	631 24.7	