



11月よていこんだてひょう

日	曜日	こんだて			おもなざいりょう			栄養価				
		しゅしょく	牛乳	おかず	あか ち・に・ご・ぼね になるもの	きいろ エネルギーに なるもの	みどり からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)			
1	木	麦ごはん		カマスの白醬油焼き ねぎめた けんちん汁	ぎゅうにゅう いか とうふ	かます わかめ	こめ あぶら さといも こんにゃく	むぎ さとう	なかねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ にんじん こまつな	580	26.5	
2	金	豚玉丼 (麦ごはん)		大豆と小魚の唐揚げ ゆかり和え	ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし	たまご だいず	こめ あぶら でんぶ	むぎ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	641	27.3	
5	月	麦ごはん		海鮮豆腐 荳わかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	とつぷ えび くわわかめ	こめ あぶら ごまあぶら でんぶ	むぎ さとう	だいのこ なかねぎ にんにく えのきたけ にんじん にら もやし きゅうり	594	27.0	
6	火	きせつのだべもの ライスボール		「りんご」ゼリーを手作りします 豆とウィンナーのトマト煮 ツナマヨサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう だいず ツナ	ウインナー チーズ	パン さとう マヨネーズ	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム りんご	698	24.9	
7	水	麦ごはん		「みかん」 黒豚の柚子香揚げ さつま汁 みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう こんにゃく	むぎ こめ さつまいも	ゆず ごぼう みかん だいこん なかねぎ にんじん こまつな	704	25.4	
8	木	「いい菌の日」 ナッツ入り かみかみライス		「かみかみこんだて」 さひなご磯辺フライ こんにゃくのおかか煮	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ きびなご	だいず こんぶ かつおぶし	こめ あぶら こんにゃく こむぎ	さとう カシューナッツ パン	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん	621	25.3	
9	金	肉うどん (地粉うどん)		みそポテト 即席漬け	ぎゅうにゅう あぶらあげ	ぶたにく なるこ	うどん じゃがいも あぶら	さとう こむぎ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	621	23.6	
12	月	しゃくし菜ごはん		さばの文化干し かきたま汁	ぎゅうにゅう さば たまご	ちりめんじゃこ わかめ とうふ	こめ あぶら でんぶ	むぎ ごま	しゃくし菜 なかねぎ たまねぎ ほうれんそう にんじん	585	27.0	
13	火	学校給食統一献立 さいたま シェフスカレー (白飯)		「10万人でいただきます!給食」 カリッパローレサラダ	ぎゅうにゅう とり	とり	こめ さつまいも	あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり カリッパローレ	628	19.4	
14	水	県民の日										
15	木	市教 研 研 修 大 会 の た め 給 食 は あ り ま せ ン										
16	金	きせつのだべもの 「さといも」 麦ごはん 彩の国納豆		「さといも」 芋煮 菊花和え	ぎゅうにゅう ぶたにく	なつとう	こめ あぶら こんにゃく	むぎ さといも さとう	にんじん ごぼう キャベツ しょうが もやし きく	616	25.1	
19	月	麦ごはん		ゼリーフライ 川島魚汁 おひだし	ぎゅうにゅう ぶたにく	おから だいず	こめ こむぎ あぶら	むぎ パン さといも	にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ キャベツ いもがら もやし	646	22.0	
20	火	浦和ロイヤルパインズホテル 「シェフ給食」 ソフトラランスパン		「シェフ給食」 ポーグドリツゴのドロドロ煮込み 県産野菜たっぷり コンソメミルクファンティ パンナコッタ 県産ブルーベリーとシロップ煮え	ぎゅうにゅう たまご	ぶたにく チーズ なまクリーム	パン あぶら さとう	でんぶ はちみつ	たまねぎ にんじん りんご エリンギ しょうが にんにく こまつな ブルーベリー	713	30.5	
21	水	麦ごはん		「かき」 ホキの柚子みそかけ まゆ玉汁 柿	ぎゅうにゅう とり	ホキ	こめ あぶら でんぶ	むぎ さとう	ゆず しめじ にんじん ごまつな だいこん かき	649	25.0	
22	木	東松山 焼きとりにごはん		ししゃもフリッター わかめサラダ	ぎゅうにゅう ししゃも	ぶたにく わかめ	こめ さとう ごま こむぎ	むぎ ごまあぶら あぶら	にんにく しょうが キャベツ にんじん こまつな	605	22.9	
26	月	麦ごはん		「りんご」 シャージャン豆腐 春雨サラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく	なまあげ	こめ あぶら でんぶ はるさめ	むぎ さとう ごまあぶら ごま	ほししいたけ にんじん キャベツ にんにく きゅうり こまつな コーン りんご	632	24.8	
27	火	味噌ラーメン (中華めん)		中華和え 梨パイ	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら ごま	あぶら さとう パイシート	もやし なかねぎ だいこん きゅうり	628	23.9	
28	水	「みかん」 とり五目ごはん		「みかん」 赤魚の深谷ねぎみそ焼き おかか和え みかん	ぎゅうにゅう とり	とり	こめ あぶら	さとう	にんじん ほししいたけ だいのこ さやいんげん もやし こまつな みかん	575	25.3	
29	木	「フロコリー」 狭山抹茶 揚げパン		「フロコリー」 彩の国シチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	とり チーズ	パン さつまいも バター	さとう あぶら こむぎ	にんじん しめじ きゅうり たまねぎ ごまつな コーン フロコリー キャベツ	618	22.0	
30	金	麦ごはん		肉じゃが ごま和え	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぶたにく	こめ あぶら しらたき さとう	むぎ じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな キャベツ	596	20.1	
*材料等の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。										今月の平均摂取栄養量は右記のとおりです。	629	24.6

11月の給食目標	地域の農産物や料理を知ろう	今月の地場産物: こまつな さといも さつまいも にんじん だいこん きゅうり なかねぎ カリッパローレ コールラビ ブルーベリー だいず
----------	---------------	--

◎11月は、『彩の国ふるさと学校給食月間』です。埼玉県で生産量の多い農作物を使った料理や、埼玉県の郷土料理などが給食に登場します。
太字になっているものは、埼玉県にちなんだ料理です。

◎13日(火)は、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～
 20日(火)は、浦和ロイヤルパインズホテルの谷口シェフによる「シェフ給食」を実施します。詳しくは給食だよりでお知らせします。