



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・にく・ほね 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	水	麦ごはん		シャージャン豆腐 荳わかめのピリ辛和え	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ほしいたけ にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし	625	25.8
2	木	ツール・ド・フランスきょうしゅく ソフト フランスパン			ぎゅうにゅう さげ ツナ ウイナー	パン あぶら はちみつ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ セロリ	592	28.4
6	月	麦ごはん		タラの立田揚げ ねぎぬた けんちん汁	ぎゅうにゅう タラ いか わかめ とうふ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう さといも こんにゃく	ながねぎ だいこん にんじん ごぼう ほしいたけ	611	25.3
7	火	狭山抹茶 揚げパン		ポークビーンズ 小松菜とわかめのサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン チーズ	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース こまつな きゅうり コーン	671	26.4
8	水	かみかみ ごはん		かみかみごはん 小いわしフライ こんにゃくのおかか煮	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく こんぶ さつまあげ かつおぶし いわし	こめ さとう こんにゃく あぶら パンこ	にんじん ごぼう ほしいたけ さやいんげん	592	24.7
9	木	豚玉丼 (麦ごはん)		豆と芋のかりんとう なめたけ和え	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいす	こめ むぎ さとう でんぷん さつまいも あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん こまつな キャベツ もやし えのきたけ	661	24.0
10	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 ぶたにく あぶらあげ	じごなうどん さとう じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり	645	24.1
15	水	麦ごはん 彩の国納豆		きせつのだべもの「さといも」「きく」 芋煮 菊花和え	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく	こめ むぎ あぶら さといも こんにゃく さとう	にんじん ごぼう ながねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな きく	590	23.6
16	木	市教研研修大会のため給食はありません							
17	金	麦ごはん 小松菜ふりかけ		黒豚の柚子香揚げ かきたま汁	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく わかめ とうふ たまご	こめ むぎ あぶら でんぷん こめこ さとう	こまつな ゆず たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう	666	25.8
20	月	麦ごはん		さばの辛味焼き ごま和え 川島呉汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす さば	こめ むぎ ごま さとう さといも あぶら	もやし こまつな キャベツ ごぼう にんじん だいこん ほしいたけ いもがら ながねぎ	632	27.7
21	火	豆腐ラーメン (ホット中華めん)		春巻き もやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう はるまきのかわ	しょうが にんじん ながねぎ もやし きゅうり にんにく	658	23.4
22	水	麦ごはん		ゼリーフライ ゆかり和え 沢煮椀	ぎゅうにゅう おから ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら こんにゃく でんぷん	にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ほしいたけ	588	16.3
24	金	小江戸カレー (麦ごはん)		海藻サラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さつまいも さとう こま	たまねぎ にんじん だいこん セロリ にんにく しょうが トマト キャベツ コーン みかん	709	20.7
27	月	麦ごはん		きせつのだべもの「みかん」 メルルーサの柚子みそかけ まゆ玉汁 みかん	ぎゅうにゅう とり ぶたにく メルルーサ	こめ むぎ あぶら さとう	ゆず にんじん だいこん しめじ こまつな みかん ながねぎ	641	25.9
28	火	山東菜とじゃこの ペペロンチーノ		ビーンズサラダ おさつドーナッツ	ぎゅうにゅう とり ちりめんじゃこ ツナ だいす ひよこまめ たまご	スナゲッティ あぶら さとう さつまいも でんぷん パター	にんにく たまねぎ にんじん さんとうさい きゅうり キャベツ	609	21.3
29	水	東松山やきとり ごはん		ししゃもフライ わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	こめ むぎ さとう あぶら ごま パンこ	にんにく しょうが ながねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン	605	22.9
30	木	ライス ボール		彩の国シチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とり チーズ しほはなまめ	パン 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 フロッキー しめじ こまつな きゅうり コーン キャベツ	629	22.1
11月		給食目標		地域の農産物や料理を知ろう	基準摂取栄養量 Iねが - : 650kcal たんぱく質 : 21.1~32.5g 今月の平均摂取栄養量は右記のとおりです。			631	24.0

*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。

◎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。

◎2日は、5日に開催される「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献立を取り入れています。