



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	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1	金	ツール・ド・フランスきゅうしょく ソフトフランスパン	鶏肉の赤ワインソース キャロットラペ ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	パン こむぎこ あぶら さとう バター はちみつ じゃがいも	たまねぎ トマト にんじん セロリ キャベツ パセリ	599	29.6		
5	火	肉うどん (地粉うどん)	みそポテト 昆布和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ	じょうとうん じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ しめじ きゅうり キャベツ だいこん	648	24.4		
6	水	麦ごはん	マーボー豆腐 荳わかめのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くきわかめ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ ビーマン ほししいたけ にんにく もやし きゅうり えのきたけ	585	24.0		
7	木	11月8日はいい歯の日 かみかみごはん	いい歯の日 メヒカリの唐揚げ こんにゃくのおかか煮	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こんぶ メヒカリ さつまあげ かつおぶし	こめ さとう あぶら こんにゃく	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん	567	24.7		
8	金	道祖土小学校'50周年式典 赤飯 ごま塩	お祝い献立 ぶりの照り焼き ねぎめた すまし汁 お祝いケーキ	ぎゅうにゅう あすき ぶり いか わかめ なると とうふ	こめ ごま さとう ケーキ	ながねぎ こまつな たけのこ	731	30.2		
11	月	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 だいず	こめ むぎ さとう でんぶん 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 もやし えのきたけ	661	24.1		
12	火	きせつのだべもの「さいも」 麦ごはん 彩の国納豆	芋煮 磯香和え	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく のり	こめ むぎ あぶら さいも 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 もやし キャベツ	593	23.8		
13	水	狭山抹茶 揚げパン	ポークビーンズ カリフラワーサラダ	ぎゅうにゅう だいず 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 キャベツ カリフラワー まっちゃん	673	26.1		
15	金	山東菜とじゃこの ペペロンチーノ	ビーンズサラダ おさつドーナツ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ ツナ だいず ひよこめ たまご	スパゲッティ あぶら さとう さつまいも でんぶん 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		
18	月	きせつのだべもの「みかん」 麦ごはん	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 メルルーサ とりにく	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう まゆだだんご	ゆず にんじん だいこん しめじ こまつな みかん	632	23.8		
19	火	ライスボール	彩の国シチュー 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろはなまめ かいそう	パン さつまいも あぶら パター こむぎこ さとう ごま	にんじん たまねぎ フロッキー マッシュルーム しめじ きゅうり キャベツ コーン	627	22.7		
20	水	豆腐ラーメン (ホット中華めん)	大学芋 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 でんぶん さつまいも さとう はちみつ ごま	しょうが にんじん ながねぎ きゅうり もやし こまつな	628	22.0		
21	木	市教研研修大会のため給食はありません								
22	金	麦ごはん	ゼリーフライ ゆかり和え みそけんちん汁	ぎゅうにゅう おから あぶらあげ とうふ	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら こんにゃく	にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり だいこん こまつな ゆかり しめじ	617	18.0		
25	月	麦ごはん	あじの立田揚げ ひじきのおかか和え 川島臭汁	ぎゅうにゅう あじ ひじき かつおぶし ぶたにく だいず とりにく	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま さいも	キャベツ にんじん こまつな ごぼう にんじん いもがら ながねぎ	652	29.1		
26	火	小江戸カレー (麦ごはん)	コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さつまいも さとう	たまねぎ にんじん だいこん りんご セロリ にんにく しょうが トマト きゅうり コーン キャベツ	724	22.4		
27	水	東松山 やきとりごはん	ししやもの立田揚げ わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししやも わかめ	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぶん	にんにく しょうが りんご ながねぎ きゅうり にんじん コーン キャベツ	588	23.7		
28	木	麦ごはん 小松菜ふりかけ	さばのピリ辛焼き かきたま汁	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さば わかめ たまご とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	こまつな にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう	618	27.8		
29	金	麦ごはん	ジャージャン豆腐 もやしのナムル	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ほししいたけ にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ にんにく もやし しょうが きゅうり	629	26.0		
11月の給食目標		地域の農作物や料理を知ろう		基準摂取栄養量 I科1日 - 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。			632	24.7		

\*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、御了承ください。

◎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。

◎1日は、2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。