



11月分

予定献立表



日(曜)	献立名			主な食品				栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	その他(調味料等)	
1(火)	おにぎり (おかか・こんぶ)	麦茶	お鳥メンカツ マスカットゼリー	合唱祭♪：簡易給食の提供になります。				504 12.2
【図書コラボ給食：ONE PIECE】								
2(水)	サンジの焼き飯	じゃがいものパイコ わかめスープ	牛乳、えび、いか、 あさり、豆腐、鶏肉、 チーズ、わかめ	にんじん、にんにく、たまねぎ、 ホールコーン、レモン、たけのこ、 えのきたけ、根深ねぎ	精白米、じゃがいも、でん粉、 マーガリン、植物油	チンタン、食塩、清酒、 ぶどう酒、しょうゆ、 オイスターソース、 ナンプラー、白こしょう、 パセリ、チキンガラ	733 29.7	
3日(木) 文化の日								
【ツール・ド・フランス さいたまクリテリウム：フランスメニュー】								
4(金)	ソフトフランスパン (いちごジャム)	チキンのパズルフライ フレンチサラダ ブイヤベース	牛乳、鶏肉、 えび、いか	さやいんげん、ホールトマト、 トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、 みかん、たまねぎ、にんにく	ソフトフランスパン、小麦粉、 いちごジャム、パン粉、 三温糖、じゃがいも、植物油	食塩、白こしょう、 パズル、ぶどう酒、 穀物酢、チンカラ、 ローリエ、カレー粉	756 37.9	
7(月)	☆小江戸カレー (麦ご飯)	☆お鳥メンカツ マスカットゼリー	牛乳、豚肉、チーズ、 わかめ、粉寒天	にんじん、カリフラワー、ホールトマト、 こまつな、たまねぎ、にんにく、 アップルソース、きゅうり、 ブルーベリー、ブルーベリーソース	精白米、米粒麦、 さつまいも、小麦粉、三温糖、 グラニュー糖、植物油、 マーガリン、いりごま	チキンガラ、カレー粉、 ぶどう酒、食塩、 穀物酢、ウスターソース、 しょうゆ	827 27.4	
【118(良い歯の日) 献立】								
8(火)	かみかみ キムチライス	ニギスの磯辺フライ わかめと卵のスープ	牛乳、豚肉、あさり、 鶏卵、わかめ、 ニギスの磯辺フライ	にんじん、こまつな、はくさいキムチ、 えだまめ、ごぼう、根深ねぎ、 にんにく、しょうが、たけのこ、 たまねぎ、ホールコーン	精白米、米粒麦、 でん粉、植物油	チンタン、清酒、食塩、 しょうゆ、みりん、 ナンプラー、チキンガラ	733 29.5	
9(水)	★おっきりこみ うどん	★味噌ポテト おひたし	牛乳、豚肉、 生揚げ	にんじん、こまつな、ごぼう、 だいこん、干しいたけ、 キャベツ、もやし	地粉うどん、さといも、 でん粉、じゃがいも、小麦粉、 三温糖、植物油	だし、しょうゆ、 食塩、みそ、 清酒、和風だし、素	858 27.4	
10(木)	★東松山 焼きトンご飯	さばの塩焼き ★まゆ玉汁	牛乳、豚肉、鶏肉、 さばの塩焼き	にんじん、こまつな、にんにく、 しょうが、アップルソース、 根深ねぎ、だいこん	精白米、米粒麦、三温糖、 まゆ玉だんご、さといも、 植物油、いりごま	しょうゆ、京桜みそ、 清酒、トウバンジャン、 コチュジャン、だし、 食塩、みりん	821 36.7	
11(金)	島崎さんの 白飯	生揚げとうすらの味噌煮 磯香和え みかん	牛乳、生揚げ、 豚肉、うすらの卵、 刻みのり、干しひじき	にんじん、青ピーマン、こまつな、 キャベツ、たけのこ、根深ねぎ、 しょうが、たまねぎ、しめじ、 キャベツ、もやし、みかん	精白米、三温糖、 でん粉、植物油	しょうゆ、みそ、 清酒、ポークガラ、 一味唐辛子	803 31.5	
14日(月) 県民の日								
教科コラボ献立【1年家庭科：食品ロス削減メニュー①】								
15(火)	白飯 (☆彩の国納豆)	◎豆苗入り肉じゃが 米こめサラダ	牛乳、納豆、豚肉、 生揚げ、わかめ	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、 こまつな、しらたき、豆苗、 ホールコーン、きゅうり	精白米、じゃがいも、 三温糖、米粉めん、植物油	しょうゆ、清酒、 みりん、だし、 穀物酢、からし粉	807 30.5	
教科コラボ献立【1年家庭科：食品ロス削減メニュー②】								
16(水)	キャロットパン	ほきのゆずソース 小松菜とわかめのサラダ フロッキーのポスタージュ	牛乳、ホキ、 ベーコン、わかめ、 脱脂粉乳	こまつな、にんじん、 フロッキー、ゆず、きゅうり、 ホールコーン、たまねぎ	キャロットパン、小麦粉、 三温糖、じゃがいも、 植物油、いりごま、バター	しょうゆ、穀物酢、 ぶどう酒、食塩、 ローリエ、チキンガラ、 白こしょう	838 32.5	
17日(木) さいたま市教育研究会研修大会(給食なし)								
18(金)	きつね丼 (麦ご飯)	小松菜とアーモンドのからい味噌 もやしのナムル	牛乳、鶏卵、 油揚げ、だいず、 かえり煮干し	にんじん、こまつな、きゅうり、 たまねぎ、根深ねぎ、 干しいたけ、えのきたけ、もやし、 にんにく、しょうが	精白米、米粒麦、三温糖、 でん粉、植物油、 アーモンド、いりごま	だし、しょうゆ、 みりん、食塩、 カレー粉	894 36.6	
【ワールドカップ献立：カタール】								
21(月)	マチュプース	マカロニサラダ レンズ豆のスープ コーヒートマトプリン	牛乳、鶏肉、 ひよこ豆、レンズ豆	にんじん、赤ピーマン、青ピーマン、 ホールトマト、トマトピューレ、 マッシュルーム、たまねぎ、きゅうり、 ホールコーン、キャベツ、セロリー	精白米、マカロニ、三温糖、 マーガリン、植物油	チンタン、ターメリック、 レッドペッパー、食塩、 カレー粉、オールドスパイス、 白こしょう、コンソメ、 穀物酢、チキンガラ、 コーヒートマトプリン	720 28.0	
教科コラボ献立【1年家庭科：食品ロス削減メニュー③】								
22(火)	原田さんの 白飯 (◎だしからふりかけ)	さわらの照り焼き ゆかり和え 川島烏汁	牛乳、かつお節、 さわらの照り焼き、 刻み昆布、だいず、 ちりめんじゃこ	にんじん、こまつな、キャベツ、 きゅうり、ごぼう、だいこん、 干しいたけ、干ししいき、根深ねぎ	精白米、三温糖、 さといも、いりごま、植物油	穀物酢、みりん、 しょうゆ、食塩、 ゆかり、みそ、だし	731 32.3	
23日(水) 勤労感謝の日								
【和食の日献立】								
24(木)	◆吹き寄せご飯	◆鮭のごま竜田揚げ おろし汁 ◆りんご	牛乳、鶏肉、油揚げ、 さけ、豚肉	にんじん、こまつな、ごぼう、 しめじ、しょうが、だいこん、 根深ねぎ、板こんにゃく、りんご	精白米、もち米、 でん粉、じゃがいも、 栗、植物油、いりごま	清酒、食塩、 しょうゆ、みりん、 和風だし、だし	748 33.0	
25(金)	豆腐ラーメン	★ゼリーフライ わかめサラダ	牛乳、おから、 豆腐、豚肉、 鶏卵、わかめ	にんじん、しょうが、根深ねぎ、 もやし、たまねぎ、だいこん、 きゅうり、ホールコーン	中華めん、でん粉、 ポテトサラダベース、 小麦粉、三温糖、植物油	チンタン、パイタン、 しょうゆ、食塩、 白こしょう、穀物酢、 中濃ソース、 ウスターソース	851 33.2	
28(月)	ポーグストロガノフ (ターメリックライス)	かぼちゃのアンサンブルエッグ こんにゃくサラダ	牛乳、だいず、 豚肉、チーズ、 かぼちゃのアンサンブルエッグ	にんじん、トマトピューレ、 セロリー、たまねぎ、キャベツ、 サラダこんにゃく、きゅうり	精白米、米粒麦、三温糖、 マーガリン、植物油	ターメリック、食塩、 ぶどう酒、白こしょう、 コンソメ、ローリエ、 デミグラスソース、 ハヤシロウ、穀物酢、 しょうゆ	830 30.5	
29(火)	麦ご飯	四洲麻婆豆腐 えのきたけわかめナムル みかん	牛乳、豆腐、 豚肉、わかめ	にんじん、にら、こまつな、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 根深ねぎ、たけのこ、干しいたけ、 もやし、えのきたけ、みかん	精白米、米粒麦、でん粉、 三温糖、植物油、いりごま	チンタン、しょうゆ、 ナンプラー、清酒、 トウバンジャン、 四洲黒ソース、さんしゅう粉、 チリパウダー、パプリカ粉	749 32.1	
30(水)	ミートビーンズ スパゲッティ	焼き栗コロッケ 海藻サラダ	牛乳、豚肉、 だいず、チーズ、 海藻ミックス	にんじん、トマトピューレ、こまつな、 たまねぎ、にんにく、きゅうり、 だいこん、ホールコーン	スパゲッティ、三温糖、植物油、 焼き栗コロッケ、いりごま	トマトケチャップ、 ウスターソース、食塩、 白こしょう、穀物酢、 ぶどう酒、しょうゆ	817 33.2	

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

※11日(金)のごはんは、桜区道場の島崎さんが作られたコシヒカリを使用しています。

※22日(火)のごはんは、西区島根の原田さんが作られたコシヒカリを使用しています。

11月は「彩の国ふるさと給食月間」です！
 (★埼玉県郷土料理メニュー ☆埼玉県特産物メニュー)

◆…今月が旬の食材を使用したメニュー
 ○…家庭科コラボ給食(生徒考案のメニュー)