

11がつよていこんだてひょう

日	こんだてめい			からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー	たんぱく質	
	しゅしよく	牛乳	ふくさい(おかず)	あか	きいろ	みどり	kcal	g	
1 木	むぎごはん		すきやきふうに こんぶあえ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こんぶ	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん はくさい えのきたけ しめじ しらたき ながねぎ キャベツ きゅうり みかん	650	25.1	
2 金	★ソフトフランスパン (りんごジャム) フランスの料理		フイヤベース フレンチサラダ クレープ	ぎゅうにゅう えび いか たら	ソフトフランスパン りんごジャム じゃがいも さとう あぶら クレープ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト キャベツ きゅうり みかん	622	24.8	
5 月	むぎごはん		あじのからみやき こんさいのみそしる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそ	こめ むぎ さといも さとう あぶら	こまつな ごぼう にんじん だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	594	26.6	
6 火	★ むぎごはん 6年生給食なし		しせんとろふ わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず わかめ	こめ むぎ でんぶん ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし	654	26.8	
7 水	ねんかん きゅうしよくかいすうちようせい きゅうしよく 年間の給食回数調整のため給食はありません								
8 木	かみかみごはん かみかみこんだて		ししゃもフライ くるみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ししゃも みそ	こめ こむぎこ パンこ くるみ ごま さとう あぶら	こまつな にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく キャベツ もやし	578	22.0	
9 金	★ むぎごはん		おやこに なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あぶら	こまつな たまねぎ さやいんげん にんじん キャベツ もやし えのきたけ	643	25.0	
12 月	おっきりこみうどん (じごなうどん)		きびなごまフライ いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ きびなご のり	じごなうどん さといも こむぎこ パンこ ごま さとう あぶら	こまつな ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ もやし キャベツ	597	24.6	
13 火	★ さいたまシェフスカラー (ごはん) 学校給食統一献立~10万人でいただきます!給食~		さいたまカリフラワーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく (ビーフエキス)	こめ (こめこ) さつまいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん (トマト) (にんにく) (しょうが) カリフラワー キャベツ きゅうり	628	19.4	
14 水	けんみん ひ 県民の日								
15 木	しきょうけんけんしゅまいかい きゅうしよく 市教研研修大会のため給食はありません								
16 金	むぎごはん		なつとう にくじゃが おひたし	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい もやし	657	24.8	
19 月	かてめし 埼玉県の郷土料理		ゼリーフライ ごしきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ おから	こめ こむぎこ じゃがいも でんぶん さとう あぶら	こまつな すいき しいたけ こんにゃく にんじん たまねぎ ながねぎ もやし とうもろこし	563	16.9	
20 火	★ むぎごはん		とうふとうすらたまごのちゅうかに はるさめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ とうすらたまご ぶたにく ヨーグルト	こめ むぎ でんぶん ごま さとう あぶら	こまつな たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ チンゲンサイ はるさめ だいこん きゅうり	710	27.5	
21 水	★ まっちゃあげパン (コッペパン)		ポテトのミートソースあえ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	コッペパン じゃがいも ごま さとう あぶら	こまつな にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース きゅうり とうもろこし	670	27.6	
22 木	むぎごはん		さばのねぎみそやき まゆたまじる みかん	ぎゅうにゅう さば とりにく なると	こめ むぎ でんぶん さといも ごま さとう あぶら	こまつな ながねぎ にんじん しめじ みかん	708	23.1	
23 金	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日								
26 月	ふきよせごはん		めばるフライ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく めばる	こめ でんぶん くり ぎんなん アーモンド さとう あぶら	こまつな にんじん しめじ もやし	562	21.9	
27 火	ふかやねぎラーメン (ホットちゅうかめん)		だいずといものあまからあげ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	ホットちゅうかめん じゃがいも ごま さとう あぶら	こまつな しょうが にんにく もやし ながねぎ にんじん キャベツ きゅうり	644	25.3	
28 水	せきはん 開校記念日		ごましお わかさぎフリッター さわにわん	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく なまあげ	こめ こむぎこ でんぶん ごま さとう あぶら	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こんにゃく	601	21.8	
29 木	むぎごはん 3年生給食なし		てづくりぶりかけ ホキのおろしソースかけ かきたまじる	ぎゅうにゅう かつおぶし ホキ わかめ たまご	こめ むぎ でんぶん ごま あぶら	ゆかり だいこん にんじん たまねぎ ながねぎ	631	23.6	
30 金	★ さいたまライスボール 絵本の給食		スターチャウダー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり しろはなまめ だいず きんときまめ ひよこまめ	さいたまライスボール こむぎこ マカロニ じゃがいも さとう あぶら パター	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	685	28.0	
給食回数				1・2・4・5年生 18回 3・6年生 17回		11月分平均栄養摂取量		633	24.4
						栄養所要量の基準		650	21~32

- ★の日にはスプーンがつかます。
- はしはまいにちもってきてください。

○ 食材料の都合により献立が変更になることがあります。
○ 5日(月)、8日(木)、9日(金)、12日(月)、16日(金)、19日(月)、20日(火)、
21日(水)、22日(木)、26日(月)、27日(火)は、さいたま市緑区の
若谷農園さんの小松菜を使用する予定です。