



# 11月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和5年度

さいたま市立下落合小学校

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	きいろ	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	はたらくちからのもと	みどり		
★ 1 (水)	ごはん <b>こえどカレー</b> こまつなとわかめのサラダ	ぶたにく、チーズ わかめ	こめ さつまいも、あぶら、こめこ、バター、はちみつ さとう、あぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト <b>こまつな、きゅうり、コーン</b>	652	21.8
2 (木)	ぎゅうにゅう こどもパンスライス たらフライ、タルタルソース ゆでキャベツ こんにゃくサラダ ぎゅうにゅう、ヨーグルト	ぎゅうにゅう たらフライ	こどもパン あぶら、タルタルソース(卵なし)	キャベツ こんにゃく、ごま、さとう、あぶら ぎゅうり、だいこん、にんじん、コーン、たまねぎ	627	22.9
3(金)	おやすみ(ぶんかの日)					
6 (月)	ごはん シャージャンどうぶ ちゅうかサラダ ぎゅうにゅう	なまあげ、ぶたにく、みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら、さとう、でんぷん さとう、あぶら	しいたけ、にんじん、ねぎ、たけのこ、キャベツ、しょうが、にんにく ほうれんそう、キャベツ、ぎゅうり、もやし	630	26.1
★ 7 (火)	ソイどん (ごはん) ごしきあえ <b>ごかほう(さいたまけんのめいか)</b> ぎゅうにゅう	<b>だいず</b> 、ぶたにく、ベーコン ぎゅうにゅう	あぶら、さとう こめ さとう ごかほう	しゅんぎく ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン	627	25.0
★ 8 (水)	キムチチャーハン ししゃもフライ かいそうサラダ かき ぎゅうにゅう	やきぶた ししゃもフライ かいそうミックス ぎゅうにゅう	あぶら、こめ あぶら さとう、あぶら、ごま	はくさいキムチ、ねぎ、にんじん、ピーマン だいこん、きゅうり、コーン かき	625	21.8
9 (木)	ごはん <b>さいのくになっとう</b> <b>さいのくにメンチカツ</b> 、キャベツ みそしる ぎゅうにゅう	<b>なっとう</b> メンチカツ あぶらあげ、わかめ、みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら	キャベツ <b>こまつな、にんじん、ねぎ</b>	652	22.9
10 (金)	ごはん ほっけいちやほし いもだんごじる からしあえ ぎゅうにゅう	ほっけいちやほし ぎゅうにゅう	こめ いもだんご、あぶら	ごぼう、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ <b>こまつな、キャベツ、もやし</b>	662	21.7
13 (月)	ごはん おやくこに こますあえ ぎゅうにゅう	とりにく、 <b>たまご</b> 、なまあげ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、あぶら、さとう さとう、ごま	たまねぎ、さやいんげん、にんじん <b>こまつな、キャベツ、もやし</b>	634	25.6
14(火)	おやすみ(さいたまけんみんの日)					
15 (水)	カレーうどん (じこなうどん) <b>こいわしさまちゅフライ</b> ゆかりあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく こいわしさまちゅフライ ぎゅうにゅう	あぶら、さとう、でんぷん <b>じこなうどん</b> あぶら	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 <b>こまつな</b> キャベツ、きゅうり、ゆかり	643	24.2
16(木)	きゅうしょくなし(3じかんぎゅぎょう)					

さいのくに  
~彩の国ふるさと  
学校給食月間~  
しゅうくげつかん  
食育月間の6月と、収穫の秋の  
11月を「彩の国ふるさと学校給  
食月間」とし、地元産の食材を取  
り入れた給食による郷土学習を  
行うなど、地元産食材の一層の活  
用を図るとともに地元産食材や郷  
土食等への愛着を深める学校給食  
活動を推進しています。特に両月  
の第3週を「地場産強化ウィー  
ク」とし、重点的に実施に努めて  
います。(埼玉県HPより引用)  
しおちあいのちがっこう給食も、11月は  
できる限り地場産の食材(埼玉県  
産、さいたま市産)を取り入れて  
給食を作ります。お楽しみに★

ふとじが  
かんけいのある  
しょくざいや  
りょうりだよ!!

ごかほう さいたまさんだめいか  
※ 五家宝...埼玉 三大銘菓の一つ  
として有名で、香ばしいきな粉の  
かおりのするお菓子です。11/7に  
提供します。牛乳と一緒に食べる  
と良いでしょう。

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと		からだのちょうしをととのえる		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	はたらくちからのもと	みどり		
★	さきたまボール		さきたまボール				
17	さいのくにシチュー	とりにく、ぎゅうにゅう	さつまいも、あぶら、バター、こめこ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ		631	22.3
(金)	カリフラワーとおまめのサラダ	きんときまめ、だいず、ひよこまめ	あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、カリフラワー			
	さいたまけんさんいちごのゼリー	ぎゅうにゅう	さいたまけんさんいちごのゼリー				
★	ごはん		こめ				
20	えびととうふのチリソース	えび、とうふ	さとう、あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、しょうが		631	24.4
(月)	ちゅうかあえ	わかめ	あぶら、さとう、ごま	もやし、きゅうり、だいこん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
★	ごはん		こめ				
21	まめいりストロガノフ	ぶたにく、ひよこまめ、なまクリーム	あぶら、こめこ、バター	たまねぎ、にんじん、にんにく、マッシュルーム		620	21.5
(火)	フレンチサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
22	わかめごはん	わかめ	こめ				
(水)	いわしのばいにくおぼフライ	いわしのばいにくおぼフライ	あぶら	キャベツ、きゅうり		632	23.7
	そくせぎつけ			ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな			
	こんさいのみそじる	ぶたにく、みそ	さといも、あぶら				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
23(木)	おやすみ(きんろうかんしゃの日)						
24	ごはん		こめ				
(金)	じゃがいもの肉みそソース	ぶたにく、みそ	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん		625	21.2
	くきわかめのサラダ	くきわかめ	ごま、さとう、あぶら	こまつな、きゅうり、だいこん、コーン			
	りんご			りんご			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
27	さつまいもごはん		こめ、さつまいも、あぶら、ごま				
(月)	さわらのさいきょうやき	さわらのさいきょうつけ	こんにゃく、さとう、あぶら	ごぼう、にんじん		624	26.1
	だいずのいそに	ひじき、あぶらあげ、だいず		みかん			
	みかん						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
28	ごはん、オリジナルあじつけのり	あじつけのり	ごはん				
(火)	ハンバーグ、こぶさいも	ハンバーグ(乳・卵・小麦不使用)、あおのり	さとう、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ		661	22.1
	コーンサラダ		あぶら、さとう				
	おいわいゼリー		おいわいゼリー(乳・卵・小麦なし)				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
29	マーボーラーメン	ぶたにく、とうふ、みそ	あぶら、さとう、でんぷん	にんじん、にら、ねぎ、しょうが			
(水)	(ちゅうかめん)		ちゅうかめん			652	23.1
	キャラメルポテト		さつまいも、あぶら、さとう、バター				
	あさつけ			かぶ(ね、は)、きゅうり			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
★	ごまあげパン		あぶら、ごま、さとう				
(木)	(ツイストパン)		ツイストパン				
	とうふのスープ	とうふ、とりにく、ほたて	あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、かぶ(ね、は)、ちんげんさい		634	24.3
	さわやかサラダ		あぶら	キャベツ、きゅうり、なつみかん、たまねぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
					へいきん	637	23.4

※ お箸を毎日もって来てください。(★のある日は、給食室からスプーンを提供します。)

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 本校で使用する小松菜は地産産物を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

※ ホームページに、献立の写真をアップしています。また、「給食だより」を随時更新していますので是非ご覧ください。

えほん  
～絵本コラボ給食～

こんげつ としよかんししよ  
今月は図書館司書さんから「イワシ～むれていきるさかな～」の絵本を紹介してもらいました。  
給食でも、15日、22日に「いわし」の料理を提供します。図書室へ行って是非読んでみてください



しゅうねん きねんきゅうしよく  
～70周年 記念給食～

しもちあいしよ うとし  
下落合は、今年の11/28に  
さい たんじうび むか  
70歳のお誕生日を迎えます。10  
がつ しゅうねんきねんうんどうかい  
月には、70周年 記念運動会が盛  
いだいおこな  
大に行われましたね。給食でも  
かたがた きょうりよく しゅうねん  
PTAの方々と協力し「70周年 記  
ねんきゅうしよく かいこうび  
念給食」を開校日の11/28に設  
てい おお じどう  
定しました。なるべく多くの児童  
が食べられる献立にし、味付海苔  
とランチョンマットをPTA役員  
さんが、とても素敵にデザインし  
てくれました。学校全体でお祝い  
できる楽しい給食にしましょう。

