

11月分給食予定献立表

令和6年度

さいたま市立土合小学校

こんだて				おもなざいりょう				栄養価	
日	曜	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	調味料 (砂糖・油・ でんぷん除く)	エネルギー たんぱく質
1	金	はくはん 		のりのでづくりふりかけ たらのおろしソースかけ さつまじる	ち・にく・ほね・は をつくるもの 牛乳 のり たら とりにく あぶらあげ みそ	はたらくちからや たいおんになるもの こめ あぶら いりごま でんぷん さつまいも ごまあぶら	からだのちょうし をととのえるもの だいこん こんにやく ごぼう にんじん ねぎ	しょうゆ みりん かつお節	598 23.9
4	月	ふり がえ きゅう じつ 振替休日							
5	火	はくはん 		なまあげのにくまき のっぺいじる	牛乳 なまあげ ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう さといも でんぷん	だいこん こんにやく にんじん ねぎ こまつな	かつお節 しょうゆ みりん	608 28.3
6	水	ハムチーズ パン 		ワントンスープ コーンサラダ パンのみみかりんとう(きなこ)	牛乳 ハム チーズ ぶたにく きなこ	パン あぶら さとう ワントン	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが こまつな しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン もやし	しょうゆ 塩 酒 穀物酢 こしょう パテ	566 23.4
7	木	はくはん 		さばのふかやねぎみそやき いもだんごじる こまつなのふりかけ	牛乳 さば みそ ちりめんじゃこ	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも	はくさい にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ こまつな	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節	590 22.1
8	金	◎かみかみ ごはん 		ししゃものさやまちゃフライ けんちんじる	牛乳 だいす ぶたにく こんぶ ししゃも とうふ	こめ あぶら さとう さといも パンこ こむぎこ	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにやく だいこん ごぼう ねぎ えのきだけ	せんちゃ 酒 塩 しょうゆ みりん かつお節	585 20.4
11	月	ハムとホテ のピラフ 		とりにくのこめこやき しろいんげんまめのスープ いちごゼリー	牛乳 ハム とりにく ベーコン	こめ あぶら いんげんまめ バター じゃがいも さとう こめこゼリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ かぶ こまつな いちご	コソメ ワイ 炒り 塩 こしょう 酒 しょうゆ	561 25.3
12	火	★おつきり こみうどん 		★みそポテト ごしきあえ	牛乳 とりにく みそ なまあげ	うどん さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ もやし ホールコーン	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節	674 21.4
13	水	しゅう がく じ けん けん こう しん だん 就学時健康診断 (給食なし)							
14	木	SAITAMA けん 民 の ひ SAITAMA							
15	金	ゼノワース パン 		★さいのくにシチュー こまつなとわかめのサラダ	牛乳 たまご とりにく わかめ 調理用牛乳	パン マーガリン(乳不使用) ごまあぶら さとう こむぎこ しろはなまめ あぶら さつまいも いりごま	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ こまつな きゅうり ホールコーン	みそ 塩 こしょう 炒り 穀物酢 しょうゆ	615 21.2
18	月	はくはん 		こうやどうふのあげに おふあえ はなみかん	牛乳 とりにく こうやどうふ おふ	こめ じゃがいも でんぷん あぶら ごまあぶら さとう すりごま	にんじん たまねぎ ピーマン こまつな もやし みかん	しょうゆ みりん 酒 かつお節 和風だしの素	625 20.3
19	火	ツナトースト 		ポークビーンズ かいそうサラダ	牛乳 ツナ ベーコン ぶたにく だいす かいそう	パン マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう いりごま	たまねぎ にんじん にんにく だいこん きゅうり ホールコーン	塩 こしょう からし粉 炒り 穀物酢 トマトジュレ ケチャップ	630 22.5
*毎月19日は「食育の日」 食育・健康づくりの総合サイト http://www.shokuikukenko-navi.jp									
20	水	ねぎラーメン 		★てづくりゼリーフライ くきわかめのチョナムル	牛乳 ぶたにく みそ おから たまご くきわかめ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも いりごま さとう こむぎこ	しょうが にんにく えのきだけ ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ もやし こまつな	オリーブオイル 穀物酢 しょうゆ 塩 こしょう 中濃ソース	603 22.1
21	木	し きょう けん けん しゅう だい かい きゅうしよく 市教科研修大会(給食なし)							
22	金	★かてめし 		アジフライソースかけ ★まゆたまじる	牛乳 あぶらあげ アジ	こめ さとう あぶら パンこ こむぎこ さといも	すいき ほししいたけ しめじ こんにやく にんじん こまつな チンゲンサイ だいこん	しょうゆ 塩 かつお節 みりん 酒 中濃ソース	595 20.6
25	月	ミートソース パゲティ 		あおりのポテト こんにやくサラダ	牛乳 ぶたにく だいす あおりの	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう いりごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん きゅうり ホールコーン こんにやく	トマトジュレ ケチャップ オリーブオイル 穀物酢 ワイ 塩 こしょう しょうゆ	644 21.7
26	火	はくはん 		うまにどんのぐ ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく うすらたまご いか えび くきわかめ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ チンゲンサイ だいこん ほししいたけ にんにく こまつな	しょうゆ 酒 パテ 塩 穀物酢	664 23.4
27	水	◆ふきよせ ごはん 		ホキのごまみそかけ むらくもじる	牛乳 とりにく ホキ みそ たまご わかめ	こめ くり さとう あぶら でんぷん ねりごま すりごま	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん かつお節	591 23.5
28	木	かんこくふ うたきこみ ごはん 		とりにくのコーリンソースかけ はくさいスープ	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン	こめ あぶら さとう でんぷん	にんじん にんにく もやし こまつな だいこん しらたき ほうれんそう しょうが ねぎ はくさい たまねぎ	酒 しょうゆ こしょう 塩 豆板醤 穀物酢 油 オリーブオイル	567 26.0
29	金	ナン 		バターチキンカレー コールスローサラダ はなみかん	牛乳 とりにく ヨーグルト 調理用牛乳 なまクリーム	ナン あぶら バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン きゅうり ホールコーン みかん	ターメリック 塩 クミン コリアンダー ガラムマサラ パプリカ ホールトマト	621 26.4

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

平均栄養量 エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.0g

◆印 旬の献立 ★印 埼玉県の郷土料理 ◎印 行事食(8日いい歯の日)

<お知らせ>11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

この月間は、収穫の秋11月に、地元食材の一層の活用を図るとともに、地元食材や郷土食等への理解を

通して、ふるさとへの愛着を深める学校給食を推進することを目的にしています。

地場産物を取り入れた給食については給食だよりで紹介しています。

11月～1月はさいたま市のお米を使います

