

日 曜日	献立		黄		赤		緑		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	献立	牛乳	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整える				
1 木	麦ごはん じゃがマーボー 高野豆腐ともやしのサラダ		精白米 麦 じゃがいも 油 ごま油 三温糖 でん粉	豚肉 だいす みそ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ			615	
2 金	れんこんごはん ホキのごまそがけ(魚) ゆずかあえ		精白米 三温糖 油 でん粉 三温糖 ごま 油	豚肉 油揚げ ホキ みそ	ごぼう れんこん にんじん			586	
5 月	さといもごはん さけの竜田揚げ(魚) 豆腐のみそ汁		精白米 さといも こんにゃく 油 三温糖 ごま でん粉 油	鶏肉 油揚げ 昆布 さけ 豆腐 みそ	にんじん ごぼう しいたけ しめじ ほうれんそう ねぎ だいこん			614	
6 火	おつきりこみうどん みそポテト おひたし		地粉うどん さといも 三温糖 油 じゃがいも 小麦粉 油 三温糖	鶏肉 生揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ			619	
7 水	はちみつパン(乳) 彩の国シチュー(乳)		はちみつパン さつまいも 油 バター 小麦粉	鶏肉 白花豆 牛乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ かぶ			607	
8 木	こんにゃくサラダ 親子丼(卵) ごぼうのからあげ だいこんのバリバリ漬		油 三温糖 ごま こんにゃく 精白米 麦 三温糖 でん粉 でん粉 油 三温糖 ごま 油 三温糖	わかめ 鶏肉 卵	だいこん きゅうり コーン たまねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう きゅうり だいこん			20	
9 金	麦ごはん 四川豆腐 はるさめサラダ みかん		精白米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 はるさめ 三温糖 ごま油 ごま	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん こまつな みかん			635	
12 月	かてめし さばの竜田揚げ(魚) じゃがいものみそ汁		精白米 こんにゃく 三温糖 油 でん粉 油 じゃがいも	さば 油揚げ わかめ みそ	すいき しいたけ にんじん こまつな だいこん たまねぎ			671	
13 火	学校給食統一献立～10万人でいただきます！給食～								653
	白飯 さいたまシェフスカレー さいたま カリフローレサラダ		精白米 油 さつまいも ルウ 油 三温糖	鶏肉	たまねぎ にんじん カリフローレ キャベツ きゅうり			20.5	
※15日は、短縮3時間のため、給食はありません。									
16 金	深谷ねぎラーメン わかさぎフリッター(魚卵) かぶの甘酢あえ		ホット中華めん 油 ごま油 でん粉 油 三温糖	豚肉 みそ わかさぎ	しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん キャベツ きゅうり かぶ			603	
19 月	麦ごはん 納豆 じゃがいものそぼろ煮 からしあえ		精白米 麦 じゃがいも 油 三温糖 でん粉	納豆 豚肉 だいす	たまねぎ にんじん しょうが こまつな キャベツ もやし			650	
20 火	麦ごはん 生揚げのキムチ炒め(魚) 海藻サラダ		精白米 麦 油 三温糖 でん粉 三温糖 ごま油 ごま	豚肉 生揚げ 海藻ミックス	にんじん たまねぎ いら もやし キムチ だいこん きゅうり コーン			613	
21 水	狭山茶揚げパン(乳) はくさいと肉だんこの スープ		コッペパン きび糖	鶏肉 豚肉 豆腐	抹茶 はくさい にんじん ねぎ ほうれんそう			25	
22 木	れんこんサラダ チャーハン(卵) ししゃもフライ(魚卵) 中華風コンスープ		ごま油 三温糖 精白米 ごま油 油 小麦粉 油 油	豚肉 卵 ししゃも ベーコン わかめ	れんこん きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ ピーマン コーン たまねぎ えのき チンゲンサイ			603	
26 月	しゃくし菜ごはん ゼリーフライ まゆ玉汁		精白米 ごま 油 じゃがいも 小麦粉 さといも 白玉もち	おから 鶏肉 油揚げ	しゃくし菜 たまねぎ にんじん ねぎ にんじん だいこん しめじ ねぎ			637	
27 火	ナポリタン(乳) おさつチップス コーンサラダ		スパゲッティ 油 さつまいも 油 三温糖 はちみつ 油 三温糖	ウインナー チーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり コーン たまねぎ			597	
28 水	麦ごはん こまつなふりかけ(魚) ほっけの塩焼き(魚)		精白米 麦 ごま油	ちりめんじゃこ ほっけ	こまつな にんじん だいこん しいたけ すいき ほうれんそう ねぎ			600	
29 木	川島呉汁 麦ごはん フルコギ 卵入りわかめスープ(卵) みかん		精白米 麦 油 三温糖 でん粉 黒パン	豚肉 みそ わかめ 卵	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ こまつな みかん			595	
30 金	黒パン(乳) 野菜のトマト煮 じゃこ豆サラダ(魚)		じゃがいも 三温糖 油 油 三温糖	ベーコン ちりめんじゃこ だいす	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン			608	

☆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、加工食品の食材材料等を知りたい場合は栄養教諭
までお問い合わせください。
※()は、アレルギー対応食品です。



11月は彩の国ふるさと学校給食月間です！
埼玉県の各地域の郷土料理や特産物を使用した
献立がたくさん登場します！郷土の味を楽しみましょう！

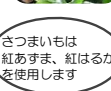
11月13日は、さいたま市学校給食統一献立です！



さいたま市教育委員会とさいたま市学校栄養士
会、シェフクラブSAITAMAが連携して、さい
たま市内産の食材(米、さつまいも、カリフロ
ーレ)を活用したメニューを考えました。カレ
ーソースとサラダのドレッシングは、シェフが監
修しました。詳しくは、給食だよりをご覧ください。



カリフローレ



さつまいもは
紅あずま、紅はるか
を使用します

