

11月 給食予定献立表

さいたま市立宮原小学校

| 日 | 献立 | 飲み物 | 赤 | | | | 黄 | | | | 緑 | | | | エネルギー (kcal) |
|-------------|--------------|-----|------------|--------|------|--|---------|---------|--------------|------|---------------|--------|---------|-------|-----------------|
| 曜日 | | | | | | | | | | | | | | | たんぱく質 (g) |
| 11月4日 火 | 麦ご飯 | 牛乳 | | | | | 精白米 | 米粒麥 | | | | | | | 563 |
| | 彩の国納豆 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 肉じゃが | | | | | | じゃがいも | しらたき | 植物油 | 三温糖 | 玉ねぎ | 人参 | さやいんげん | | 26.0 |
| | 小松菜のおひたし | | | | | | | | | | 小松菜 | もやし | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月5日 水 | さきたまポール | 牛乳 | | | | | さきたまポール | | | | | | | | 582 |
| | 鶏肉のフレッシュトマト煮 | | | | | | 三温糖 | 植物油 | | | 玉ねぎ トマト(缶) | 人参 | 青ビーマン | トマト | |
| | ポテトサラダ | | | | | | じゃがいも | 三温糖 | ノンエッグマヨネーズ | | 玉ねぎ | きゅうり | 人参 | コーン | 28.7 |
| | ヨーグルト | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月6日 木 | かみかみご飯 | 牛乳 | 大豆 | 豚肉 | 刻み昆布 | | 精白米 | つきこんにゃく | 三温糖 | 植物油 | 人参 | ごぼう | 干しいたけ | | 54.4 |
| | ししゃも狹山茶フライ | | ししゃも狹山茶フライ | | | | 植物油 | | | | | | | | |
| | ゆかり和え | | | | | | | | | | キャベツ | きゅうり | ゆかり | | 23.3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月7日 金 | 地粉うどん | 牛乳 | | | | | 地粉うどん | | | | | | | | 669 |
| | きつねうどん | | 油揚げ | 鶏肉 | わかめ | | 三温糖 | | | | 人参 | 長ねぎ | 干しいたけ | | |
| | みそボテト | | みそ(赤) | | | | じゃがいも | 小麦粉 | 植物油 | | | | | | 23.6 |
| | 切り干し大根のサラダ | | | | | | 植物油 | 三温糖 | | | 小松菜 | 切り干し大根 | もやし | きゅうり | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月10日 月 | キャラメルあげパン | 牛乳 | | | | | 米粉パン | 植物油 | ミルキーク(キャラメル) | | | | | | 623 |
| | ミネストローネ | | ペーパー | 白いんげん豆 | | | じゃがいも | マカロニ | 植物油 | 三温糖 | 玉ねぎ | キャベツ | 人参 | にんにく | |
| | 海藻サラダ | | 海藻ミックス | | | | 三温糖 | ごま油 | いりごま | | 大根 | きゅうり | コーン | | 21.4 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月11日 火 | 麦ご飯 | 牛乳 | | | | | 精白米 | 米粒麥 | | | | | | | 54.3 |
| | 卵丼 | | 鶏卵 | 鶏肉 | | | 三温糖 | でん粉 | | | 人参 もやし | 玉ねぎ | たけのこ | 干しいたけ | |
| | わかめのすのもの | | わかめ | | | | 三温糖 | | | | もやし | きゅうり | | | 27.0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月12日 水 | 馬宮のご飯 | 牛乳 | | | | | 精白米 | | | | | | | | 583 |
| | 生揚げとキムチの炒め煮 | | 豚肉 | 生揚げ | | | 植物油 | 三温糖 | でん粉 | | 人参 もやし | 玉ねぎ | 白菜キムチ | にら | |
| | 春雨サラダ | | | | | | 春雨 | 三温糖 | ごま油 | いりごま | 大根 | きゅうり | 人参 | 小松菜 | 24.0 |
| | りんご | | | | | | | | | | りんご | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月13日 木 | シーフードピラフ | 牛乳 | えび | いか | あさり | | 精白米 | オリーブ油 | 植物油 | | 玉ねぎ | 人参 | 小松菜 | | 590 |
| | オムレツのきのこソース | | オムレツ | | | | 三温糖 | 植物油 | | | 玉ねぎ | | マッシュルーム | | |
| | じゃがいものスープ煮 | | 鶏肉 | ベーコン | | | じゃがいも | 植物油 | | | 人参 | コーン | キャベツ | | 26.5 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月17日 月 | かてめし | 牛乳 | 油揚げ | | | | 精白米 | つきこんにゃく | 三温糖 | 植物油 | 干しういき | 干しいたけ | 人参 | | 599 |
| | ゼリーフライ | | | | | | ゼリーフライ | 植物油 | | | | | | | |
| | まゆたまじる | | 鶏肉 | なると | | | まゆ玉団子 | 里芋 | | | 人参 | しめじ | 小松菜 | | 19.3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------|-----|--------|---------|-------|-----------|-----------|----------|-------|---------------|--------------|--------|-------|--|--|-------------|
| 11月19日 水 | 中華麺 | 牛乳 | | | | 中華麺 | | | | | | | | | | 581 27.4 |
| | 深谷ねぎラーメン | | 豚肉 | みそ(赤) | みそ(白) | 植物油 | ごま油 | | | しょうが人參 | にんにくキャベツ | もやし | 長ねぎ | | | |
| | こいわしごまフライ | | ごいわしごま | | | 植物油 | | | | | | | | | | |
| | 茎わかめのチョナムル | | 茎わかめ | | | ごま油 | 三温糖 | いりごま | | もやし | 小松菜 | えのきたけ | にんにく | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月20日 木 | ツイストパン | ショア | | | | ツイストパン | | | | | | | | | | 557 26.7 |
| | 肉団子スープ | | 肉団子 | | | でん粉 | | | | 小松菜 | 玉ねぎ | 人參 | | | | |
| | グリーンサラダ | | | | | 植物油 | 三温糖 | | | キャベツ | きゅうり | アスパラガス | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月21日 金 | ターメリックライス | 牛乳 | | | | 精白米 | オリーブ油 | | | | | | | | | 581 20.4 |
| | さいたまホワイトカレー | | 鶏肉 | 白花豆ペースト | 牛乳 | じゃがいも | 植物油 | 小麦粉 | バター | 玉ねぎ | 人參 | 小松菜 | | | | |
| | 花野菜サラダ | | | | | 植物油 | 三温糖 | | | ブロッコリー 玉ねぎ | カリフラワー | きゅうり | キャベツ | | | |
| | ラ・フランスゼリー | | | | | ラ・フランスゼリー | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月25日 火 | 五目豆ご飯 | 牛乳 | 大豆 | 油揚げ | 干しひじき | 精白米 | つきこんにゃく | 三温糖 | 植物油 | 人參 | ごぼう | しめじ | | | | 534 24.7 |
| | 鮭のみぞ煮 | | さば | みそ(赤) | | 三温糖 | | | | しょうが | | | | | | |
| | なめだけ和え | | | | | | | | | 小松菜 | キャベツ | もやし | えのきたけ | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月26日 水 | 中華おこわ | 牛乳 | 豚肉 | えび | | 精白米 | もち米 | 三温糖 | ごま油 | たけのこ | 人參 | 干しいたけ | | | | 655 29.0 |
| | レバーとさつまいものあまから揚げ | | レバー | | | さつまいも | 植物油 | 三温糖 | | | | | | | | |
| | 卵入り中華風スープ | | 鶏卵 | | | ごま油 | でん粉 | | | 玉ねぎ | 人參 | 小松菜 | もやし | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月27日 木 | ゆかりご飯 | 牛乳 | | | | 精白米 | いりごま | | | ゆかり | | | | | | 567 22.6 |
| | 豚肉の生姜煮 | | 豚肉 | 京桜みそ(赤) | | 植物油 | 三温糖 | | | 人參 | 玉ねぎ | しょうが | | | | |
| | 芋団子汁 | | | | | おじやがもちボール | 植物油 | | | ごぼう 長ねぎ | 人參 | 大根 | 小松菜 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月28日 金 | フォカッチャ | 牛乳 | | | | フォカッチャ | | | | | | | | | | 859 37.4 |
| | 豚肉と鶏肉の煮込み 南仏野菜とツナのトマトソース | | 豚肉 | 鶏肉 | ツナ | パン粉 | オリーブ油 | | | にんにく 黄ピーマン | 玉ねぎ ズッキーニ | なす | 赤ピーマン | | | |
| | 秋のきのことベジの ペペロンチーノ風サラダ | | | | | マカロニ(ベンネ) | マカロニ(シェル) | オリーブ油 | | しめじ | 生いたけ | にんにく | バセリ | | | |
| | ごぼうスープ | | | | | バター | 薄力粉 | 生クリーム | | ごぼう | 玉ねぎ | | | | | |
| | ショコラプリン | | | | | 上白糖 | ココア | ホイップクリーム | アボロチコ | アガー | | | | | | |

☆ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
☆ 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教諭までお問い合わせください。

～スッキメニュー～
7日：【大根はエライ】
11日：【わかめ】
20日：【からすのパンやさん】
25日：【みそこちゃん】

～地域産物強化～
4日 6日 17日 19日 21日

～11月の旬の食材・行事食～

- 6日：いい歳の日献立**
- 7日：郷土料理【埼玉県】**
- 13日：旬の食材【きのこ】**
- 17日：郷土料理【埼玉県】**
- 25日：和食の日献立**
- 旬の食材【きのこ】**
- 26日：旬の食材【さつまいも】**
- 27日：郷土料理【北海道】**
- 28日：シェフ給食**

