

日	献立	牛乳	赤	黄	緑	エネルギー 200kcal たんぱく質 (g)
曜日	献立		おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのものになる	おもに体の調子を整える	
1	わかめうどん (地粉うどん) きたあかりコロッケ(乳) キャベツのごまみそ和え(ごま)		鶏肉 油揚げ わかめ	三温糖 地粉うどん	にんじん たけのこ 根深ねぎ ししいたけ	619
金			きたあかりコロッケ	植物油 ごま 三温糖	キャベツ もやし 小松菜	24.8
4月	★★ 11月4日(月)振替休日 ★★					
5	中華おこわ(えび) レバーとさつまいもの甘辛揚げ 卵入り中華スープ(鶏卵)		えび 豚肉 レバーのから揚げ 鶏卵	精白米 もち米 植物油 ごま油 三温糖 じゃがいも 植物油 三温糖 でん粉 ごま油	たけのこ にんじん ししいたけ 玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし	615 27.7
6	白飯 おでん(魚) ごま和え(ごま)		昆布 ちくわ がんもどき つみれ	精白米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも ごま 三温糖	にんじん 大根 小松菜 キャベツ もやし	521 20.5
7	麦ご飯 彩の国納豆 肉じゃが 小松菜のおひたし		納豆 豚肉	精白米 麦 じゃがいも しらたき 三温糖	玉ねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 もやし	550 23.8
8	他人丼(鶏卵) 白飯 みそポテト みかん		鶏卵 豚肉	三温糖 でん粉 精白米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 植物油	にんじん 玉ねぎ たけのこ ししいたけ グリンピース みかん	677 26.0
11	きんぴらご飯(ごま) ししゃもフライ(魚・魚卵) 具沢山味噌汁		鶏肉 油揚げ ししゃもフライ わかめ	精白米 三温糖 食用油 ごま油 ごま 植物油 じゃがいも	ごぼう にんじん 干しいたけ 玉ねぎ しめじ にんじん 小松菜 長ねぎ	596 22.8
12	わかめご飯 生揚げと豚肉のみそ煮 なめたけ和え		わかめ 生揚げ 豚肉	精白米 米粒麦 三温糖 植物油	にんじん たけのこ 玉ねぎ しょうが 根深ねぎ ビーマン 小松菜 キャベツ もやし えのきたけ	602 26.7
13	馬宮のご飯 豚肉の生姜煮 まゆ玉汁(魚)		豚肉 鶏肉 なたと	精白米 植物油 三温糖 まゆ玉団子 さといも	にんじん 玉ねぎ しょうが にんじん しめじ 小松菜	528 23.9
14月	★★ 県民の日 ★★					
15	コッパン(乳) シチュー(乳) ウインナーと野菜のソテー		鶏肉 牛乳 チーズ ウインナー	コッパン 植物油 バター じゃがいも 小麦粉 植物油	にんじん 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム コーン キャベツ にんじん パセリ	535 27.7
18	きのこピラフ 野菜のスープ煮 スパイシービーンズ		ウインナー	精白米 植物油 植物油 じゃがいも でん粉 植物油	しめじ マッシュルーム エリンギ にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリ	546 18.2
19火	★★ 就学時健診のため給食はありません ★★					
20	五穀ご飯 国産かぼちゃひき肉フライ 豚汁		かぼちゃひき肉フライ 豚肉 豆腐	精白米 五穀ミックス 植物油 さといも こんにゃく 植物油	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ 小松菜	538 18.3
21	黒パン(乳) グリーンサラダ 肉団子スープ		肉団子	黒パン 植物油 でん粉	キャベツ きゅうり アスパラガス 小松菜 玉ねぎ にんじん	534 25.0
22	馬宮のご飯 さばのごまみそかけ(魚・ごま) 根菜汁		さば 豚肉	精白米 でん粉 植物油 三温糖 ごま 里芋 植物油	ごぼう にんじん 大根 根深ねぎ 小松菜 れんこん	608 25.2
25	麦ご飯 たらの竜田揚げ(魚) かきたま汁(鶏卵) 味つけのり		たら わかめ 鶏卵 味つけ海苔	精白米 米粒麦 植物油 でん粉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	523 26.0
26	小江戸カレー(乳) 白飯 小松菜とわかめのサラダ(ごま) ヨーグルト(乳)		鶏肉 チーズ わかめ ヨーグルト	さつまいも 植物油 精白米 三温糖 植物油 ごま	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん トマト(缶) 小松菜 きゅうり もやし	577 20.1
27	和風きのこスパゲッティ フライドポテト ひじきサラダ		豚肉 のり マスフライ ひじき	スパゲッティ 植物油 じゃがいも 植物油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	玉ねぎ にんじん ニンニク えのきたけ しめじ まいたけ ビーマン きゅうり コーン にんじん	547 22.7
28	子供パン(乳) ホークビーンズ(乳) ヘルシーサラダ りんご(りんご)		豚肉 大豆 チーズ わかめ	子供パン じゃがいも 植物油 三温糖 サラダこんにゃく 三温糖 植物油	玉ねぎ にんじん にんにく 大根 きゅうり もやし 玉ねぎ りんご	551 25.6
29	白飯 四川豆腐 春雨サラダ		豚肉 豆腐	精白米 植物油 ごま油 三温糖 でん粉 春雨	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ にんにく にんじん 大根 きゅうり にんじん 小松菜	549 25.0

☆ 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。

### ～11月の旬の食材・行事食～

8日：埼玉県の料理  
13日：埼玉県の料理  
18日：旬の食材【きのこ】  
22日：和食の日献立  
27日：旬の食材【きのこ】

### ～ブックメニュー～

1日：「わかめ」  
6日：「だいこんはエライ」  
15日：「からすのパンやさん」  
20日：「みそごちゃん」  
29日：「ごほんだいすき！」

