

11月のこんだて表

家庭数

平成29年

さいたま市立新開小学校

日(曜)	献立名			赤の食品	黄色の食品		緑の食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	働く力になる		体の調子を整える			
1(水)	わかめご飯 (島崎さんのお米)		ゼリーフライ (★行田名物) 川島呉汁 (★川島町郷土料理)	牛乳 ゼリーフライ だいず	精白米 強化米 米粒麦 なたね油	さといも 植物油	にんじん だいこん こんにゃく しいたけ	ずいき こまつな 根深ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 kcal 18.6 g 17.7 g 3.0 g
2(木)	小江戸カレー (島崎さんのお米)		わかめサラダ みかん	鶏肉 白花豆 チーズ 牛乳	精白米 さつまいも 植物油 ごま油	三温糖 白ごま 米粒麦	たまねぎ にんにく しょうが にんじん	トマト ソニオン きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 kcal 20.3 g 15.3 g 2.3 g
6(月)	東松山やきとりご飯 (★東松山名物)		ししゃもえごまフライ (★秩父のえごま使用) 五目スープ	豚肉 牛乳 豆腐 鶏卵 ししゃもフライ 鶏肉	精白米 三温糖 ごま油 なたね油	でん粉	にんにく しょうが 根深ねぎ りんご	根深ねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 kcal 26.7 g 21.0 g 2.9 g
7(火)	おっきりこみ風うどん (地粉うどん) (★秩父の郷土料理)		紅赤のフラワー揚げ 香り漬け	鶏肉 生揚げ 牛乳	地粉うどん さといも なたね油 三温糖 植物油	さつまいも なたね油 はちみつ	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ	しいたけ キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 kcal 19.7 g 14.9 g 2.9 g
8(水)	かみかみご飯 (いい歯の日献立)		カレーの竜田揚げ かき玉汁 りんご	だいず 豚肉 わかめ 刻み昆布 鶏卵 牛乳	精白米 強化米 三温糖 植物油	でん粉 なたね油	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく	りんご たまねぎ 根深ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	592 kcal 26.4 g 18.5 g 2.7 g
9(木)	さいたまご丼 (麦ご飯)		ころころ大学芋 小松菜のツナ和え (さいたま市の小松菜)	豚肉 鶏卵 牛乳 白いんげん豆	精白米 植物油 三温糖	さつまいも でん粉 なたね油	たまねぎ にんじん えのきだけ	こまつな キャベツ コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	686 kcal 25.7 g 18.4 g 2.1 g
10(金)	豆入りストロガノフ ターメリックライス (島崎さんのお米)		ミックスサラダ	豚肉 だいず 生クリーム 牛乳	精白米 強化米 バター 植物油	小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム	キャベツ きゅうり コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 kcal 24.1 g 22.0 g 2.2 g
13(月)	白飯 小松菜ふりかけ (さいたま市の小松菜)		深谷ねぎと マンダイの甘辛揚げ 中華風コーンスープ	ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ まんたい ベーコン	精白米 ごま油 なたね油 でん粉	薄力粉 はちみつ 三温糖	こまつな 根深ねぎ えのきだけ クリームコーン	たまねぎ えのきだけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 kcal 25.9 g 18.4 g 2.0 g
15(水)	小松菜のピビンパ丼 (麦ご飯) (さいたま市の小松菜)		わかさぎフリッター 塩昆布和え	豚肉 牛乳 わかさぎ 塩こんぶ	精白米 三温糖 ごま油 なたね油	米粒麦	しょうが にんにく はくさい にんじん	こんにゃく もやし だいこん こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 kcal 22.3 g 20.3 g 2.4 g
17(金)	深谷ねぎラーメン (中華麺)		青のりポテト 茎わかめのピリ辛和え	豚肉 牛乳 あおのり くわかめ	中華めん 植物油 ごま油 じゃがいも	なたね油 三温糖	しょうが にんにく もやし 根深ねぎ	にんじん キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 kcal 22.1 g 17.2 g 3.2 g
20(月)	白飯		生揚げとキムチの炒め煮 春雨サラダ	牛乳 豚肉 生揚げ	精白米 植物油 三温糖 ごま油	でん粉 緑豆はるさめ	にんじん たまねぎ キムチ にら	もやし キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 kcal 24.5 g 19.1 g 1.6 g
21(火)	吹き寄せご飯		ホキの竜田揚げ まゆたま汁 (★秩父の郷土料理)	鶏肉 牛乳 ホキ 鶏肉	精白米 強化米 さつまいも 三温糖	植物油 ぎんなん なたね油 白玉もち	にんじん しいたけ こまつな しめじ	きゅうり キャベツ かぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 kcal 24.6 g 16.0 g 2.7 g
22(水)	ツイストパン		彩の国シチュー マカロニサラダ みかん	牛乳 豚肉 白花豆 牛乳	ツイストパン 小麦粉 さといも 植物油 バター	小麦粉 マカロニ 三温糖	にんじん たまねぎ ブロッコリー かぶ	しめじ キャベツ みかん コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 kcal 22.9 g 18.5 g 2.7 g
24(金)	きのこピラフ (島崎さんのお米)		アジフライ ポトフ	ベーコン 牛乳 アジ ウインナー	精白米 強化米 バター	なたね油 じゃがいも 植物油	しめじ マッシュルーム エリンギ にんじん	たまねぎ かぶ(葉) キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	676 kcal 25.3 g 23.2 g 3.1 g
27(月)	白飯 彩の国納豆 (県産大豆使用)		じゃがいものそぼろ煮 柚香和え	彩の国納豆 牛乳 豚肉 だいず	白飯(麦) じゃがいも 植物油 三温糖	でん粉	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース	はくさい キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 kcal 25.9 g 14.5 g 2.0 g
28(火)	インディアン スパゲティ		大豆とツナのサラダ ヨーグルト	豚肉 ベーコン チーズ チーズ(角) だいず ヨーグルト 牛乳	スパゲッティ 植物油		にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース	キャベツ きゅうり たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 kcal 29.8 g 23.6 g 2.3 g
29(水)	白飯		マーボー豆腐 中華和え	牛乳 豆腐 豚肉 だいず	精白米 植物油 白ごま	でん粉 ごま油 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	根深ねぎ しいたけ もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618 kcal 27.8 g 18.0 g 2.1 g
30(木)	かてめし (★秩父の郷土料理) (島崎さんのお米)		さばの竜田揚げ 和風サラダ	油揚げ 牛乳 さば わかめ	精白米 強化米 三温糖 植物油	なたね油 ごま油	ずいき しいたけ こんにゃく にんじん	だいこん だいこん葉 キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 kcal 20.2 g 27.3 g 1.9 g

今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

今月は埼玉県産の郷土料理や埼玉県産の食材がたくさん登場する、「彩の国ふるさと学校給食」月間です。おもしろい名前の料理がたくさん登場予定です。お楽しみに！



- ・献立は天候等の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、加工食品の食材料等を知りたい方は栄養職員までお問い合わせください。

今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
627kcal	24.0g	19.1g	2.4g