

11月分 予定献立表

～今月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です～

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)	麦ごはん		じゃがマーボー 荳わかめのピリ辛和え みかん	牛乳 豚肉 ひよこ豆 くわかめ	麦ごはん じゃがいも さとう あぶら	ごま油 でん粉	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん	干しいたけ グリーンピース たまねぎ みかん	きゅうり りょくとうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	667 kcal 23.4 g 13.0 g 2.0 g	
2(木)	こぎつね寿司		かれのい竜田揚げ きのこ汁	豚肉 油揚げ 牛乳 かれい竜田	精白米 強化米 さとう あぶら	にんじん かんぴょう さやえんどう あぶら	えのきたけ ごまつな まいだけ はくさい	しょうが キャベツ	根深ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	558 kcal 23.1 g 17.5 g 2.5 g	
6(月)	麦ごはん 韓国のり		豆腐のチゲ風 チョレギサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 あさり	わかめ	麦ごはん ごま油 さとう いりごま(白)	にんじん はくさい りょくとうもろこし しめじ	えのきたけ 根深ねぎ にら きゅうり	しょうが キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 27.9 g 15.8 g 1.7 g	
7(火)	シーフードパエリア		スペイン風オムレツ マカロニスープ	えび いか あさり 牛乳	スペイン風オムレツ ベーコン	精白米 強化米 オリーブ油 マカロニ	あぶら	たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン カットトマト	にんにく キャベツ かぶ(葉)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	556 kcal 21.5 g 18.7 g 2.7 g	
8(水)	ソイ丼 (麦ごはん) ◎いい菌の日献立		かみかみサラダ 根菜のみそ汁	だいず 豚肉 ベーコン 牛乳		麦ごはん あぶら さとう ごま油	いりごま(白) さといも	しゅんぎく 切干しいたけ りょくとうもろこし きゅうり	にんじん ごぼう 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	687 kcal 27.7 g 17.2 g 2.8 g	
9(木)	ガーリックフランスパン		野菜のスープ煮 スイスチャードと大根のツナマヨサラダ	ハルメグチーズ 牛乳 ベーコン ツナ水煮		ソフトフランスパン	あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん	スイスチャード ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	592 kcal 20.5 g 24.1 g 2.5 g	
10(金)	★おっきりこみうどん ★秩父地方 郷土料理		★みそポテト おひたし	鶏肉 生揚げ 牛乳		地粉うどん さといも さとう あぶら	じゃがいも 小麦粉	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ	干しいたけ こまつな キャベツ りょくとうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	676 kcal 22.2 g 19.0 g 3.3 g	
11/13～11/17は地場産物強化ウィークです												
13(月)	★東松山やきとりごはん ★東松山市 名物料理		ししゃも狭山茶フライ 小松菜のスープ	豚肉 牛乳 鶏肉	豆腐 ししゃも狭山茶フライ	精白米 さとう ごま油 いりごま(白)	でん粉	にんにく しょうが 根深ねぎ アッフルソース	たまねぎ 干しいたけ にんじん こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 kcal 24.6 g 19.3 g 2.6 g	
15(水)	★かてめし 秩父地方 郷土料理		さばの竜田揚げ ★まゆ玉汁	油揚げ 牛乳 さば竜田揚げ 鶏肉	なると	精白米 強化米 さとう あぶら	まゆ玉だんご さといも	干ししいたけ つぎこんにゃく にんじん	こまつな しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 kcal 23.0 g 25.1 g 2.6 g	
16(木)	子どもパン		キャベツたっぷりメンチカツ コールスローサラダ 野菜果実ゼリー	牛乳 メンチカツ		子供パン あぶら さとう 野菜果実ゼリー		キャベツ にんじん ホールコーン 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	647 kcal 17.3 g 22.2 g 2.3 g	
17(金)	麦ごはん 野菜ふりかけ		里芋のそぼろ煮 ごま酢和え	牛乳 鶏肉		麦ごはん さといも あぶら さとう	でん粉 すりごま(白) 野菜ふりかけ	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース	こまつな キャベツ りょくとうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 kcal 24.2 g 13.6 g 1.9 g	
20(月)	わかめごはん ★行田市 郷土料理		★ゼリーフライ 豚汁	牛乳 ゼリーフライ 豚肉 豆腐		精白米 強化米 米粒表 いりごま(白)	あぶら さといも	にんじん だいこん ごぼう 板こんにゃく	こまつな キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 kcal 19.1 g 17.1 g 2.9 g	
21(火)	ねぎラーメン		ポテトのフラワー揚げ えのきたわかめのナムル	豚肉 牛乳 わかめ		ホット中華めん あぶら ごま油 さつまいも	さとう はちみつ	しょうが にんにく りょくとうもろこし 根深ねぎ	にんじん キャベツ こまつな えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 kcal 20.9 g 15.5 g 2.9 g	
22(水)	ビーンズカレー (麦ごはん)		手作り福神漬け りんご	豚肉 だいず ひよこ豆 牛乳		麦ごはん じゃがいも あぶら さとう		たまねぎ にんじん セロリ にんにく だいこん	しょうが カットマト きゅうり	りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 kcal 22.5 g 16.5 g 2.0 g
24(金)	きのこのクリームスパゲッティ		ミックスサラダ	ツナ水煮 牛乳 生クリーム チーズ		スパゲッティ じゃがいも バター あぶら 小麦粉	じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ 生しいたけ	エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	531 kcal 19.2 g 18.2 g 2.0 g
27(月)	しゃくし菜チャーハン		きびなごのかりかりフライ 春雨と肉団子のスープ	焼き豚 牛乳 肉団子 豆腐		精白米 ごま油 あぶら はるさめ	でん粉	刻みしゃくし菜漬 にんにく はくさい にんじん	チンゲンサイ 根深ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 kcal 25.3 g 20.6 g 2.8 g	
28(火)	はちみつパン		豆とソーセージのトマト煮 ひじきのマリネ	牛乳 ソーセージ だいず ひよこ豆	チーズ 干しひじき	はちみつパン じゃがいも さとう あぶら		たまねぎ にんじん にんにく だいこん マッシュルーム	カットマト きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 kcal 22.5 g 22.2 g 2.7 g	
29(水)	麦ごはん		生揚げとうすら卵の甘酢煮 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 生揚げ 豚肉 うすら卵水煮	わかめ	麦ごはん さとう あぶら でん粉	いりごま(白)	にんにく たまねぎ にんじん だいこん	チンゲンサイ 干しいたけ しめじ ホールコーン	こまつな きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 kcal 25.7 g 20.2 g 1.9 g
30(木)	麦ごはん		さわらのねぎみそ焼き けんちん汁 みかん	牛乳 さわら西京漬 豆腐		麦ごはん じゃがいも あぶら		だいこん にんじん ごぼう 根深ねぎ	えのきたけ 板こんにゃく みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 kcal 22.3 g 14.3 g 1.9 g	

・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。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
620kcal	22.8g	18.4g	2.4g



11月のもいつけ表



月	火	水	木	金
				文化の日
6	6 チョレギサラダ むぎごはん	7 スペインふうオムレツ マカロニスープ	8 かみかみサラダ ソイどん (むぎごはん)	9 スイスチャードとだいこんの ツナマヨサラダ
13	13 しやもさやまや フライ 1~3年生:1ひ 4~6年生:2ひ ★栗松山市 名物料理	14 えのきわかめのナムル ポテトのフラーあげ ねぎラーメン	15 さばのたつたあげ ★かてめし	16 やさいかじつせりー コールスローサラダ キャベツたつぷり メソチカツ
20	20 ★せりーフライ (行田市 郷土料理) とんじる	21 えのきわかめのナムル ポテトのフラーあげ ねぎラーメン	22 ヒーンズカレー (むぎごはん)	23 きこのクリーム スパゲッティ
27	27 きびなご カリカリフライ 1~3年生:2ひ 4~6年生:3ひ はるきめとにくたんこ ゆスープ	28 ひしきのマリネ まめとソーセージ のトマトに	29 こまつなとわかめ のサラダ なまあげと うすらだまこ のあまずし	24 きこのクリーム スパゲッティ ミックスサラダ
3	3 かれの たつたあげ こぎつねずし	4 くわかめの ピリからあえ むぎごはん	5 かわい たつたあげ こぎつねずし	10 ★みそポテト うどん ★秩父地方 郷土料理 おひたし ★おつきりこみうどん
10	10 かんこくのり とうふのチヂミ	11 きのかし おひたし	12 きのかし おひたし	17 こますあえ むぎごはん やさいのりかけ さといものそばろに
17	17 しやもさやまや フライ 1~3年生:1ひ 4~6年生:2ひ ★栗松山市 名物料理	18 えのきわかめのナムル ポテトのフラーあげ ねぎラーメン	19 きこのクリーム スパゲッティ	24 きこのクリーム スパゲッティ ミックスサラダ
24	24 ★せりーフライ (行田市 郷土料理) とんじる	25 えのきわかめのナムル ポテトのフラーあげ ねぎラーメン	26 きこのクリーム スパゲッティ	30 さわらの ねぎみそやき むぎごはん
30	30 きびなご カリカリフライ 1~3年生:2ひ 4~6年生:3ひ はるきめとにくたんこ ゆスープ	31 ひしきのマリネ まめとソーセージ のトマトに	32 こまつなとわかめ のサラダ なまあげと うすらだまこ のあまずし	33 さわらの ねぎみそやき むぎごはん
			勤労感謝の日	給食の前はせっけんで しっかりと手を洗おう!

今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

今月は、埼玉県内でとれた食材や埼玉県内各地の郷土料理がたくさん登場します。

