

11月分給食予定献立表

令和5年度

さいたま市立浦和大里小学校

こ ん だ て					お も な ざ い り ょ う			栄養価
日	曜	主食	牛乳	お か す	赤	黄	緑	
					ち・にく・ほね・は をつくるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
1	水	むぎごはん	○	ごもくどうふ いそかあえ ぶどうヨーグルト	牛乳 ちくわ みそ どうふ のり ぶたにく ヨーグルト	こめ さとう むぎ ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな たけのこ もやし ねぎ キャベツ	622 28.8
2	木	バターロール	○	ほきのラビゴットソースがけ マッシュポテト レンズまめのスープ ★ツール・ド・フランス献立	牛乳 レンズまめ ほき ベーコン	パン じゃがいも オリーブオイル あぶら でんぶん さとう バター	トマト キャベツ にんじん たまねぎ たまねぎ きゅうり かぶ	666 26.6
6	月	むぎごはん	○	ぶりのてりやき こじる かおりづけ	牛乳 だいず ぶり あぶらあげ とりにく みそ	こめ じゃがいも むぎ あぶら	だいこん にんじん きゅうり こんにゃく こまつな しょうが ねぎ キャベツ	679 31.6
7	火	きのこ スパゲッティ	○	みそポテト だいこんサラダ	牛乳 チーズ ぶたにく みそ ベーコン	めん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ しめじ にんにく コーン にんじん エリンギ だいこん キャベツ しいたけ ピーマン きゅうり	579 21.3
8	水	かみかみ ごはん	○	ししゃもフライ みそしる ★いい歯の日献立	牛乳 こんぶ わかめ だいず ししゃも ぶたにく みそ	こめ さつまいも あぶら さとう	にんじん だいこん しめじ ごぼう たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ	596 22.9
9	木	むぎごはん	○	ジャージャンどうふ こめこめサラダ くだもの(りんご)	牛乳 みそ なまあげ わかめ ぶたにく	こめ さとう ごまあぶら むぎ でんぶん あぶら こめこめん	しいたけ たけのこ にんにく キャベツ にんじん キャベツ コーン りんご ねぎ しょうが こまつな	661 26.1
10	金	こどもパン	○	とりにくとひよこまめのカレーに さわやかサラダ	牛乳 とりにく ひよこまめ	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ トマト きゅうり ピーマン にんじん なつみかん にんにく キャベツ	649 23.0
13	月	はくはん 原田さんのお米を 使っています	○	さいのくになっとう うましおにくじゃが からしあえ	牛乳 なっとう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんじん こまつな にんにく しらたき キャベツ たまねぎ こねぎ もやし	597 23.7
15	水	むぎごはん	○	えびとどうふのチリソース こまつなサラダ くだもの(みかん)	牛乳 わかめ えび どうふ	こめ さとう むぎ でんぶん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんにく こまつな みかん にんじん しょうが だいこん マッシュルーム グリンピース コーン	655 26.8
17	金	ツイストパン	○	さいのくにシチュー ひじきのマリネ デザート(よりのみかんゼリー)	牛乳 ひじき とりにく チーズ	パン こむぎこ あぶら バター さとう さつまいも	にんじん フロッコリー たまねぎ きゅうり かぶ だいこん	623 21.4
20	月	ぶきよせ ごはん	○	まぐろのアーモンドがらめ わふうサラダ くだもの(みかん)	牛乳 まぐろ とりにく わかめ あぶらあげ	こめ でんぶん もちこめ アーモンド くり さとう	にんじん だいこん しめじ みかん キャベツ	623 25.5
21	火	ターメリックライス 原田さんのお米を 使っています	○	まめいりストロガノフ スイスチャードとだいこんのツナマヨサラダ くだもの(はやか)	牛乳 ツナ ぶたにく 生クリーム だいず	こめ こむぎこ あぶら バター さとう マヨネーズ(卵抜き)	にんにく マッシュルーム コーン たまねぎ だいこん はやか にんじん スイスチャード	631 23.8
22	水	ねぎラーメン	○	こいわしのさやまちゃフライ かいそうサラダ	牛乳 いわし ぶたにく かいそう みそ	めん ごまあぶら あぶら さとう	しょうが ねぎ だいこん にんにく にんじん きゅうり もやし キャベツ コーン	583 23.8
24	金	えびたまどん (むぎごはん)	○	ごぼうのあまからあげ あさづけ	牛乳 たまご とりにく えび	こめ さとう むぎ はちみつ あぶら でんぶん	たまねぎ グリンピース きゅうり にんじん ごぼう だいこん たけのこ キャベツ	644 26.0
27	月	かてめし 原田さんのお米を 使っています	○	あかうおのたつたあげ まゆたまじる	牛乳 あかうお とりにく なると あぶらあげ	こめ さといも もちきび まゆたまだんご	にんじん こんにゃく こまつな しいたけ かんびょう たけのこ しめじ	596 23.8
28	火	ビーンズカレー (むぎごはん)	○	あつやきたまご てづくりぶくじんづけ	牛乳 赤いんげんまめ ぶたにく たまご ひよこまめ	こめ さとう じゃがいも むぎ こむぎこ あぶら バター	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん しょうが だいこん セロリー トマト れんこん	683 24.4
29	水	むぎごはん	○	ハンバーグきのこソースがけ けんちんじる ゆかりあえ	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく	こめ さとう むぎ じゃがいも あぶら でんぶん	たまねぎ ごぼう こんにゃく きゅうり しめじ にんじん だいこん こまつな えのきたけ しいたけ キャベツ ゆかり	612 23.6
30	木	むぎごはん (くきわかめの つくだに)	○	さといものそぼろに ごしきあえ	牛乳 くきわかめ とりにく	こめ でんぶん むぎ くらさとう あぶら さといも	しょうが グリンピース もやし コーン にんじん こんにゃく キャベツ たまねぎ ほうれんそう だいこん	573 21.2

※都合により献立を変更する場合があります。

裏面あり