

# 11月分給食予定献立表

令和6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  よ う			栄養価	
日	曜	主食	牛乳	お  か  す	赤	黄		緑
					ち・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 とどのえるもの	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
1	金	むぎごはん (くきわかめの つくだに)	○	かれのいたつたあげ とんじる	牛乳 ふたにく くきわかめ あぶらあげ かれい みそ	こめ じゃがいも あぶら さとう	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ にんじん こまつな	580 25.4
5	火	きのこスパゲティ	○	みそポテト だいこんサラダ	牛乳 チーズ ふたにく みそ ベーコン	めん こむぎこ あぶら こめこ さとう じゃがいも	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ にんじん えりんぎ だいこん コーン しいたけ ピーマン きゅうり	538 20.9
6	水	むぎごはん	○	さけのおおやき ごじる こまつなごまあえ	牛乳 だいす さけ みそ とりにく	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう	にんじん ねぎ もやし だいこん こまつな こんにゃく キャベツ	545 29.1
7	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(みかん)	牛乳 わかめ なまあげ みそ ふたにく	こめ さとう むぎ でんぷん あぶら こめこめん	しいたけ キャベツ きゅうり にんじん しょうが コーン たけのこ にんにく たまねぎ	632 26.7
8	金	かみかみごはん	○	きびなごカリカリフライ みそしる ★いい歯の日献立	牛乳 こんぶ だいす きびなご ふたにく みそ	こめ さとう むぎ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう しめじ しいたけ えのきたけ	529 21.3
11	月	むぎごはん	○	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 ふたにく なっとう	こめ じゃがいも むぎ あぶら	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	571 23.6
12	火	たまごいり チャーハン	○	ししゃもフライ ちゅうかつげ	牛乳 たまご やきふた ししゃも えび	こめ あぶら さとう	にんじん だいこん たまねぎ きゅうり グリーンピース	557 24.1
13	水	キャロットパン	○	さいのくにシチュー ひじきのマリネ	牛乳 ひじき とりにく チーズ	パン バター あぶら さつまいも さとう こむぎこ	にんじん フロックロー たまねぎ きゅうり かぶ だいこん	586 22.9
15	金	むぎごはん (こまつなふりかけ)	○	あかうおのゆうあんやき けんちんじる	牛乳 ちりめんじゃこ あかうお どうふ	こめ じゃがいも むぎ あぶら	こまつな しいたけ こまつな ごぼう こんにゃく にんじん だいこん	517 25.0
18	月	おっきりこみ うどん	○	だいすのしゃりしゃあげ ゆかりあえ	牛乳 だいす とりにく なまあげ	めん でんぷん あぶら さといも さとう	ごぼう ねぎ きゅうり にんじん しいたけ ゆかり だいこん キャベツ	532 23.7
19	火	むぎごはん	○	かいせんだうふ はるさめサラダ	牛乳 いか どうふ うずらたまご あさり ふたにく	こめ さとう むぎ でんぷん あぶら はるさめ	たまねぎ しいたけ きゅうり ちんげんさい しょうが こまつな にんじん だいこん	568 25.6
20	水	ビーンズカレー (むぎごはん)	○	こまつなサラダ くだもの(みかん)	牛乳 レッドキドニー ふたにく わかめ ひよこまめ	こめ さとう むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん しょうが コーン セロリー こまつな みかん	598 22.1
21	木	こどもパン	○	シーフードのクリームに さわやかサラダ	牛乳 とりにく あさり チーズ いか	パン バター あぶら マカロニ さとう じゃがいも	たまねぎ グリーンピース なつみかん にんじん キャベツ みかん マッシュルーム きゅうり	616 25.4
22	金	かてめし	○	アジフィレフライ きのこじる	牛乳 あじ とりにく あぶらあげ	こめ さとう きび でんぷん あぶら じゃがいも	にんじん つきこんにゃく しめじ こまつな しいたけ かんぴょう えのきたけ たけのこ だいこん しいたけ	541 23.1
25	月	たまごどん (むぎごはん)	○	ごぼうのあまからあげ こんぶいりあさづけ	牛乳 とりにく たまご	こめ さとう むぎ でんぷん あぶら はちみつ	にんじん しいたけ キャベツ たまねぎ グリーンピース だいこん たけのこ ごぼう きゅうり	592.0 22.5
26	火	ターメリックライス	○	まめいりストロガノフ オレンジふうみサラダ	牛乳 ふたにく だいす	こめ バター むぎ こむぎこ	にんにく マッシュルーム きゅうり たまねぎ コーン オレンジ にんじん キャベツ	564 22.4
27	水	こくとう きなこあげパン	○	ワンタンスープ かいそうサラダ	牛乳 かいそう きなこ ふたにく	パン ワンタン あぶら こくとう	もやし こまつな きゅうり にんじん しいたけ コーン はくさい だいこん	552 24.1
28	木	わかめごはん	○	ゼリーフライ かきたまじる	牛乳 たまご わかめ おから	こめ でんぷん むぎ じゃがいも あぶら	ねぎ えのきたけ たまねぎ こまつな にんじん	552 17.3
29	金	ねぎラーメン	○	ふかしいも こまだれサラダ	牛乳 ふたにく みそ	めん さつまいも あぶら ごま さとう	もやし キャベツ こまつな しょうが ねぎ にんにく にんじん	518 21.6

※都合により献立を変更する場合があります。

※マスクは毎日小袋に入れて持ってきましょう。 ランドセルに予備のマスクを入れておきましょう。

～11月は彩の国ふるさと学校給食月間です～  
埼玉県産の食材や郷土料理を給食にたくさん取り入れています。詳細は給食だよりをご覧ください。