

11月分予定献立表

日(曜) ☆1日分→kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
4(火) ☆644 ◎25.3	牛乳	牛乳
	おやこどん	麦ごはん 鶏肉 たまねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ みりん 食塩 でん粉
	(むぎごはん)	鶏卵 グリンピース かつお節
	●みそポテト	じゃがいも 油 赤みそ 砂糖 しょうゆ 小麦粉 米粉
5(水) ☆602 ◎30.3	ゆかりあえ	キャベツ きゅうり だいこん 食塩 ゆかり
	牛乳	牛乳
	くろパン	黒パン(乳なし)
	ほきのハーブやき	ほき 食塩 白こしょう バジル オリーブ油
	やさいスープ	鶏肉 セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム じゃがいも キャベツ ほたて コーン 油 チンタン 白ワイン 食塩 白こしょう
6(木) ☆620 ◎25.1	ココアだいず	大豆 砂糖 ココア 食塩
	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	なまあげとうすらのちゅうかに	生揚げ しょうゆ 砂糖 豚肉 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ うすら卵 油 チンタン 砂糖 しょうゆ 酒 ケチャップ 食塩 酢 でん粉
	かみかみサラダ	ごぼう にんじん れんこん コーン ひじき 砂糖 しょうゆ ごま油
		米酢 食塩 ごま
7(金) ☆590 ◎23.5	★いい歯の日献立★	
	牛乳	牛乳
	バターロール	バターロール
	メルルーサのエスカベッシュ	メルルーサ でん粉 油 砂糖 食塩 黒こしょう ローリエ粉 バジル オリーブ油 レモン にんにく たまねぎ 黄ピーマン にんじん 酢
	ジュリエンスープ	ベーコン たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ ほうれんそう 鶏がら 食塩 白こしょう 白ワイン チキンガラスープ スパゲッティ
	みかん	みかん
	★ツール・ド・フランス献立★	
10(月) ☆558 ◎20.1	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	●こまつなふりかけ	こまつな ごま油 酒 食塩 ちりめんじゃこ みりん
	●ししゃもさやまちゃフライ	ししゃも 煎山菜フライ 油
	●まゆたまじる	鶏肉 まゆ玉団子 さといも にんじん しめじ こまつな なたと しょうゆ 食塩 かつお節
11(火) ☆541 ◎24.2	牛乳	牛乳
	●おっきりこみうどん	地粉うどん 豚肉 ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ 生揚げ じゃがいも かつお節 昆布 ごま油 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 食塩
	だいずのごまがらめ	大豆 でん粉 油 砂糖 しょうゆ みりん ごま
	そくせきづけ	キャベツ だいこん きゅうり 食塩 食塩
	牛乳	牛乳
12(水) ☆607 ◎27.4	むぎごはん	麦ごはん
	マーボー豆腐	油 トウバンジャン にんにく しょうが 豚肉 紹興酒 たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ たけのこ 砂糖 しょうゆ 赤みそ オイスターソース テンメンジャン にら ねぎ 豆腐 でん粉 ごま油
	かいそうサラダ	海藻ミックス だいこん きゅうり 食塩 コーン 砂糖 しょうゆ 米酢 食塩 ごま油
	みかん	みかん
	牛乳	牛乳
13(木) ☆583 ◎20.7	ひみつのカレーライス	麦ごはん 鶏肉 カレー粉 にんじん たまねぎ じゃがいも にんにく しょうが 油
	(むぎごはん)	ホールトマト 食塩 ウスターソース ローリエ粉 黒豆 カレールウ チキンガラスープ
	てづくりふくじんづけ	きゅうり だいこん れんこん しょうが しょうゆ 砂糖 米酢 みりん
	ヨーグルト	ヨーグルト
	★図書とコラボ給食★	
17(月) ☆624 ◎23.8	牛乳	牛乳
	●キャロットパン	キャロットパン(乳なし)
	●さいのくにシチュー	鶏肉 にんじん たまねぎ さつまいも かぶ根 フロッコリー チーズ 牛乳 小麦粉 油 バター 油 チキンガラスープ 食塩 白こしょう かぶ葉
	ツナいりビーンズサラダ	金時豆 ひよこ豆 まぐろ油漬 きゅうり キャベツ 食塩 たまねぎ 米酢 油 砂糖 食塩 白こしょう
	●よりのみかんゼリー	みかんゼリー
18(火) ☆547 ◎22.1	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	くきわかめのつくだに	くきわかめ 酒 黒砂糖 しょうゆ みりん
	いもに	さといも 豚肉 だいこん にんじん こんにゃく ねぎ にんにく しょうが 油 かつお節 砂糖 酒 みりん しょうゆ 食塩 でん粉
	●こまつなごまあえ	こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ 砂糖 ごま
19(水) ☆569 ◎22.2	牛乳	牛乳
	●ひがしまつやまやきとりごはん	米 酒 しょうゆ 豚肉 にんにく しょうが ねぎ りんご 赤みそ ごま油 トウバンジャン テンメンジャン 砂糖 しょうゆ 酒
	きびなごカリカリフライ	きびなごカリカリフライ 油
	かきたまじる	わかめ 鶏卵 にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ しょうゆ 食塩 かつお節 でん粉
	みかん	みかん

日(曜) ☆11月分→kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
21(金) ☆611 ◎25.4	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	●さいのくになっとう	彩の国納豆
	にくじゃが	油 豚肉 たまねぎ にんじん しらたき じゃがいも さやえんどう 砂糖 酒 しょうゆ みりん かつお節
	●こめこめサラダ	わかめ 米粉めん コーン きゅうり キャベツ しょうゆ 米酢 ごま油 砂糖 からし粉
25(火) ☆530 ◎23.5	牛乳	牛乳
	ねぎラーメン	中華めん 豚肉 しょうが にんにく 緑豆もやし ねぎ にんじん キャベツ チキンガラスープ 赤みそ 白みそ しょうゆ 油 ごま油
	スパイシービーンズ	ひよこ豆 レッドキドニー豆 白いんげん豆 でん粉 油 パプリカ粉 ガーリック粉 チリパウダー 食塩
	●こまつなサラダ	わかめ こまつな きゅうり コーン しょうゆ 米酢 砂糖 ごま油
26(水) ☆607 ◎28.4	牛乳	牛乳
	ふきよせごはん	米 強化米 もち米 栗 酒 食塩 しょうゆ かつお節 にんじん 鶏肉 れんこん しめじ 油揚げ しょうゆ 砂糖 食塩 油
	ぶりのてりやき	ぶりの照り焼き
	みそしる	キャベツ じゃがいも たまねぎ わかめ えのきたけ 赤みそ 白みそ かつお節
	みかん	みかん
27(木) ☆595 ◎20.2	牛乳	牛乳
	とりそぼろどん	鶏肉 れんこん しょうが 油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん こんにゃく
	(むぎごはん)	麦ごはん
	きのこじる	ちくわ にんじん だいこん しめじ えのきたけ しいたけ かつお節 うすくちしょうゆ 食塩 でん粉 こまつな
	さつまいもパイ	餃子の皮 さつまいも 砂糖 食塩 生クリーム バター 油
28(金) ☆583 ◎25.3	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	さばのみそに	さば 赤みそ みりん 砂糖 しょうが 酒
	けんちんじる	油 ごぼう にんじん 干しいたけ こんにゃく だいこん かつお節 さといも 豆腐 こまつな 食塩 しょうゆ
	りんご	りんご

※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。
埼玉県の食材を使った料理や郷土料理には●印がついています。
詳細は11月の給食だよりをご覧ください。

