

11月分予定献立表

さいたま市立浦和大里小学校

日(曜) ☆エネルギー ◎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							
	●みそボテト	じゃがいも 油 赤みそ 砂糖 しょうゆ 小麦粉 米粉							
	ゆかりあえ	キャベツ きゅうり だいこん 食塩 ゆかり							
5(水) ☆602 ◎30.3	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							
	ココアだいす	油 チンタソ 白ワイン 食塩 白こしょう							
6(木) ☆620 ◎25.1	牛乳	牛乳							
	むぎごはん	麦ごはん							
	なまあげとうずらのちゅうかに	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							
	うずら卵	うずら卵 油 チンタソ 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							
7(金) ☆590 ◎23.5	★いい歯の日献立★	米酢 食塩 ごま							
	牛乳	牛乳							
	バターロール	バターロール							
	メリルーサのエスカベーション	メリルーサ 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							
	ジュリエンヌスープ	レモン にんにく たまねぎ 黄ピーマン にんじん 酢							
10(月) ☆558 ◎20.1	ベーコン	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	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★								
	●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 なると しょうゆ 食塩							
11(火) ☆541 ◎24.2	かつお節	かつお節							
	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	かつお節 昆布 ごま油 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 食塩							
	だいすのごまがらめ	大豆 でん粉 油 砂糖 しょうゆ みりん ごま							
12(水) ☆607 ◎27.4	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							
	むぎごはん	麦ごはん							
	マーボーどうふ	油 トバンジャン 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							
	だいすのごまがらめ	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							
13(木) ☆583 ◎20.7	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	砂糖 しょうゆ 米酢 食塩 ごま油							
	みかん	みかん							
	牛乳	牛乳							
	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							
17(月) ☆624 ◎23.8	(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★								
	●キャロットパン	キャロットパン(乳なし)							
18(火) ☆547 ◎22.1	●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							
	ツナいりピーンズサラダ	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							
	●よりいのみかんゼリー	みかんゼリー							
19(水) ☆569 ◎22.2	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							
	●こまつなのごまあえ	かつお節 砂糖 酒 みりん しょうゆ 食塩 でん粉							
19(水) ☆569 ◎22.2	●こまつなのごまあえ	こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ 砂糖 ごま							
	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 えのきだけ しめじ しょうゆ 食塩 かつお節 でん粉							
	みかん	みかん							

日(曜) ☆エネルギー 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
	●さいのくになつとう	彩の国納豆
	にくじゅが	油 豚肉 たまねぎ にんじん しらたき ジャガイモ サヤえんどう 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
	牛乳	牛乳
25(火) ☆530 ◎23.5	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
	スパイシーピーンズ	ひよこ豆 レッドキドニー豆 白いんげん豆 でん粉 油 バブリカ粉 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
	牛乳	牛乳
26(水) ☆607 ◎28.4	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 ジャガイモ たまねぎ わかめ えのきだけ 赤みそ 白みそ かつお節
	みかん	みかん
	牛乳	牛乳
27(木) ☆595 ◎20.2	とりそぼろどん (むぎごはん)	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 麦ごはん
	きのこじる	ちくわ にんじん だいこん しめじ えのきだけ しいたけ かつお節 うすくらしょゆ 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
	牛乳	牛乳
28(金) ☆583 ◎25.3	むぎごはん	麦ごはん
	さばのみぞに	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
	牛乳	牛乳

※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。

