

11月分予定献立表

令和5年度

さいたま市立神田小学校

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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	ごはん 	牛乳 	なまあげとぶたにくのみそに こまつなとわかめのサラダ	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ わかめ	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	608	25.2
2	木	就学時健診 短縮3時間(きゅうしょくなし)							
3	金	文化の日							
6	月	ごはん (たかのさんのおこめ) 	牛乳 	さわらのたつたあげ みぞれじる	牛乳 さわら とりにく	こめ あぶら じゃがいも でんぷん	だいこん にんじん ねぎ こまつな しょうが	576	21.9
7	火	おっきりこみ うどん (じごなうどん) 	牛乳 	さといもフライ くだもの(みかん)	牛乳 とりにく なまあげ こなチーズ	じごなうどん あぶら さとう さといも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく パセリ みかん	590	19.9
8	水	カミカミ ライス 	牛乳 	ホキのかりかりフライ くきわかめのサラダ	牛乳 いか ホキ くきわかめ	こめ オイスターソース あぶら さとう げんまいこ でんぷん じゃがいも こま	にんじん しいたけ たけのこ ねぎ ほうれんそう コーン もやし たまねぎ	656	22.0
9	木	(ごはん) 	牛乳 	おやこどん かおりつけ	牛乳 たまご とりにく	こめ さとう でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり しょうが	540	23.2
10	金	くろパン 	牛乳 	まめいりストロガノフ かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく だいす なまクリーム かいそう	くろパン あぶら こむぎこ バター さとう バター ごまあぶら こま	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトピューレ だいこん きゅうり コーン	625	24.5
13	月	さきたまロール 	牛乳 	さいのくにシチュー こんにゃくサラダ ゆずゼリー	牛乳 ぶたにく ベーコン なまクリーム わかめ	さきたまロール あぶら さつまいも ホワイトルウ さとう こま ゆずゼリー	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ サラダこんにゃく だいこん きゅうり コーン	608	20.6
14	火	県民の日							
15	水	ごはん てづくり こまつなすりかけ 	牛乳 	あじのたつたあげ かわしまこじる	牛乳 ちりめんじゃこ あじ とりにく だいす とうにゅう みそ	こめ ごまあぶら あぶら でんぷん じゃがいも	こまつな にんじん だいこん こんにゃく すいき ねぎ しょうが	593	26.1
16	木	市教育研究研修大会 短縮3時間(きゅうしょくなし)							
17	金	ごはん (さいのくになつとう) 	牛乳 	にくじゃが あますあえ	牛乳 なつとう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら さとう こま	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな しらたき もやし	619	24.3
20	月	かてめし (もりさんのおこめ) 	牛乳 	ししゃもフライ まゆたまじる	牛乳 なると あぶらあげ ししゃも とりにく	こめ したらまもち さとう あぶら さといも パンこ でんぷん こむぎこ	すいき しいたけ こんにゃく にんじん さやいんげん こまつな しめじ ねぎ	621	21.5
21	火	ごはん 	牛乳 	あきふゆやさいカレー ブロッコリーのあえもの	牛乳 とりにく チーズ しおこんぶ	こめ さつまいも あぶら カレールウ ソース	たまねぎ にんじん しょうが にんにく れんこん アップルソース キャベツ ブロッコリー	591	20.7
22	水	ごはん (はいがふりかけ) 	牛乳 	あつやきたまご とんじる りんご	牛乳 かつおぶし のり たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ はいが でんぷん さといも こむぎこ あぶら さとう こま	まっちゃん にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな りんご	590	22.4
23	木	勤労感謝の日							
24	金	きのこの ピラフ 	牛乳 	さけフライ とうみょうのかきたまスープ	牛乳 ベーコン さけ たまご とりにく	こめ バター あぶら ソース パンこ でんぷん こむぎこ	しめじ マッシュルーム エリンギ にんじん たまねぎ パセリ とうみょう ねぎ	606	25.3
27	月	ごはん 	牛乳 	マーボー豆腐 はるさめサラダ みかん	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム	こめ はるさめ あぶら トウパンジャン さとう でんぷん こま	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし みかん	634	26.9
28	火	ふかやねぎみそ ラーメン ホット ちゅうかめん 	牛乳 	こいわしさやまちゃフライ くきわかめのナムル	牛乳 ぶたにく みそ いわし くきわかめ	ホットちゅうかめん こま あぶら トウパンジャン さとう でんぷん パンこ こむぎこ	しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん キャベツ せんちゃ コーン もやし こまつな えのきたけ	608	26.1
29	水	こまつな ごはん (はらたさんのおこめ) 	牛乳 	ゼリーフライ あざりとキャベツのみそじる	牛乳 ぶたにく おから あざり わかめ みそ	こめ むぎ さとう あぶら ソース じゃがいも こむぎこ	たけのこ にんじん こまつな ねぎ たまねぎ キャベツ	577	19.1
30	木	🎁 11月うまれ おたんじょうびきゅうしょく 🎁		牛乳 たら ベーコン とりにく チーズ たまご	牛乳 こどもパン マーガリン あぶら ホワイトルウ さとう パンこ ゼラチン こむぎこ でんぷん ソース	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ だいこん きゅうり ブルーベリー	745	29.5	

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。

※マーガリンは乳成分不使用のものを使用します。

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県の郷土料理をや埼玉県産の食材を取り入れています。11月13日(月)から17日(金)までは、「地場産物強化ウィーク」となっており、地場産物を積極的に使用します。

今月も3軒の地元農家さんの おいしいお米を提供します。
◇ 6日(金) 高野さん(桜区) ◇ 20日(月) 森さん(西区馬宮)
◇ 29日(水) 原田さん(西区)

※箸は毎日持参しましょう。給食着は毎週末に持ち帰り、週の初めに持ってきましょう。

*毎月19日は「食育の日」さいたま市食に関する情報サイト食育ナビ <http://www.saitamacity-shokuiku.jp/>

