



11月分 学校給食献立表



日(曜)	献立名			主な食品								栄養価	
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
4日 (火)	わらじカツ丼 (麦ごはん)		(わらじカツ：秩父市) 芋煮汁 からし和え	豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	米 麦 里芋 こんにゃく パン粉 小麦粉 砂糖	油	768			
4日(火) 3年5組 梅田 璃宇 さんの献立 テーマ：埼玉名物！わらじカツ													33.6
5日 (水)	ターメリックライス		根菜ドライカレー スイスチャードのサラダ (スイスチャード：さいたま市) りんご	豚肉 大豆ミート	牛乳	人参 トマト 小松菜 スイスチャード	玉ねぎ セロリー ごぼう マッシュルーム 大根 れんこん キャベツ にんにく しょうが りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 カレールウ	712			
													26.9
6日 (水)	麦ごはん 小松菜じゃこふりかけ		親子煮 ハツ頭の青のり風味 (ハツ頭：さいたま市)	卵 鶏肉 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	小松菜 人参 さやいんげん	玉ねぎ かししいだけ ねぎ	米 麦 ハツ頭 でん粉 砂糖	いりごま油 ごま油	780			
													31.6
7日 (金)	フラワーロールパン		コックオーヴァン (鶏肉の赤ワイン煮込み) マッシュポテト 野菜のスープ煮	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	トマト パセリ 人参 ブロッコリー	玉ねぎ セロリー 大根 キャベツ かぶ にんにく	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター オリーブ油	738			
													33.7
10日 (月)	かてめし (埼玉県)		ホキのかぼすソース (かぼす：秩父地方) まゆたま汁 (秩父地方)	ホキ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ずいき ごぼう にんにく 大根 ねぎ かぼす果汁	米 麦 里芋 白玉もち 砂糖 でん粉	油	740			
11日(火) 3年2組市川 友彩さんの献立 テーマ：イタリアン♪													31.5
11日 (火)	マルグリータ風 ナンピザ		フリットミスト (天ぷら盛り合わせ) (わかさぎ・じゃがいも ズッキーニ) ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかさぎ	トマト バジル 人参 ブロッコリー	ズッキーニ 玉ねぎ セロリー 大根 キャベツ にんにく	ナン じゃがいも マカロニ 砂糖 小麦粉	油 バジルソース	721			
													31.1
12日 (水)	麦ごはん		鶏そぼろ おでん ごま酢和え	鶏肉 生揚げ ちくわ 揚げボール うすら卵	牛乳 昆布	人参 小松菜	大根 キャベツ もやし しょうが	米 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖	すりごま油	717			
													29.8
13日 (木)	ガーリックライス		豆入りストロガノフ カリフローレサラダ (カリフローレ：さいたま市) 手作りフルーツゼリー	豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳	パセリ 人参 トマト	玉ねぎ セロリー しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり カリフローレ コーン にんにく パイン缶 もも缶 みかん缶	米 麦 小麦粉 砂糖	バター 油 サワークリーム ハヤシルウ	761			
													26.9
17日 (月)	スパゲッティ ミートソース		ししゃもフライ 秩父こんにゃくサラダ	豚肉 大豆ミート	牛乳 チーズ ししゃも	人参 トマト パセリ	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ 大根 きゅうり コーン にんにく しょうが	スパゲッティ 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく	油 バター	738			
													34.5
18日 (火)	麦ごはん		ジャージャン豆腐 うま塩キャベツ みかん	生揚げ 豚肉	牛乳 昆布 のり	人参 にら	玉ねぎ かししいだけ たけのこ キャベツ ねぎ にんにく しょうが きゅうり みかん	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油	736			
													30.5
19日 (水)	カレーパン (子供パン)		ポトフ コーンサラダ	豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 パセリ 小松菜 かぶ葉	玉ねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ かぶ コーン きゅうり にんにく しょうが	子供パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油	726			
													28.0
21日 (金)	麦ごはん		千草焼き みそけんちん汁 わかめサラダ	卵 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小ねぎ 小松菜	玉ねぎ えのき ねぎ ごぼう 大根 きゅうり コーン	米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖	すりごま油 ごま油	702			
													27.3
25日 (火)	さつまいもごはん		鶏肉のねぎ塩からあげ すまし汁 土佐酢和え	鶏肉 豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳 わかめ	人参 小松菜 小ねぎ	大根 えのき ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんにく しょうが	米 麦 さつまいも 砂糖 でん粉	ごま ごま油 油	718			
													28.2
26日 (水)	肉汁うどん (武蔵野うどん)		採りたてごぼう天 (ごぼう：さいたま市) ちくわ天 なめたけの磯和え	豚肉 ちくわ	牛乳 のり	人参 小松菜	ごぼう ねぎ 玉ねぎ しょうが キャベツ もやし えのき	武蔵野うどん 小麦粉 米粉 砂糖	油	751			
													33.1
27日 (木)	麦ごはん		さばのねぎみそ焼き 鰯油汁 (川口市) 浅漬け	さば 豚肉	牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ 大根 ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 かぶ	米 麦 こんにゃく 里芋	油 ごま油	754			
													29.6
28日 (金)	麦ごはん		わかめのジュージュー 豆腐のそぼろあんかけ 川島呉汁 (川島町)	豆腐 鶏肉 かつお節 豆乳	牛乳 わかめ	小ねぎ 人参 小松菜	ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ ずいき 大根	米 麦 里芋 でん粉 砂糖	油 ごま油	756			
													30.2

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

・28日(金) 2年生は校外学習のため給食はありません。

・ の料理は埼玉県の郷土料理、さいたま市産の新鮮な農産物を使用しています。

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
11月回数	16回	15回	16回		739	30
累計	117回	112回	114回		kcal	g