

家庭数 **【献立の記号は、◎行事食、◆旬の食材・献立、★郷土料理（今月は埼玉県）、●おはなし給食です。】**

※収穫の秋となりました。11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。給食では、埼玉県の郷土料理や地場産物を活用した献立が登場します。おたのしみに☆

日	曜	こんだて			おもに体をつくるものとなる食品(あか)	おもにエネルギーのもとになる食品(き)	おもに体の調子を整える食品(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	牛乳	おかず					
1	金	かてめし★	牛乳	メルルーサのコンソメたつたあげ まゆたまじる★	ぎゅうにゅう あぶらあげ メルルーサ とりにく	こめ こんにやく まゆたまだんご さといも さとう あぶら でんぷん	すいき しいたけ にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ セロリ だいこん	556	23.6
4	月	ふりがきやうしつ 振替休日			新米の時期になりました。給食でも、11月から1月はさいたま市で作られたお米を使います。よくかんで食べると、お米の「うま味」や「甘み」を感じることができます。				
5	火	むぎごはん あじつけのり	牛乳	とうふのチゲふう ひじきのピリッとサラダ	ぎゅうにゅう のり とうふ ぶたにく あさり ひじき まくろ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	はくさい こまつな しめじ えのきたけ ねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ にら	562	27.6
6	水	ふりふりソーセージのてづくり ホットドック●	牛乳	<「10本のふりふりソーセージ」より> ABCスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ソーセージ ベーコン	コッパン マカロニ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん トマト はくさい にんにく あかパプリカ とうもろこし きゅうり	624	24.8
7	木	たまごどん(むぎごはん)	牛乳	みそポテト★ はくさいのおかかあえ◆	ぎゅうにゅう たまご とりにく みそ かつおぶし	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも あぶら ごま こむぎこ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース こまつな はくさい キャベツ	627	22.5
8	金	だいずとひじきの かみかみごはん◎	牛乳	<11/8はいい歯の日・ かみかみ献立> きびなごのかりかりフライ◎ こんさいじる◎	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず ひじき きびなご ぶたにく	こめ さとう あぶら じゃがいも げんまいこ こんにやく	にんじん ねぎ ごぼう かぶ れんこん だいこん こまつな しいたけ	582	24.7
11	月	さきたまライスボール	牛乳	さいのくにシチュー★◆ さいたま市産カリフラワーサラダ★◆	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ	さきたまライスボール あぶら パター こむぎこ さとう さつまいも	にんじん たまねぎ しめじ フロッキー こまつな カリフラワー キャベツ きゅうり とうもろこし	628	22.9
12	火	ひがしまつやま やきとり ごはん★	牛乳	カレイのたつたあげ かわしまこじる★	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ カレイ だいず	こめ さとう ごま こんにやく あぶら さといも でんぷん こむぎこ	にんにく しょうが ねぎ りんご にんじん だいこん しいたけ すいき こまつな ねぎ	628	29.7
13	水	むぎごはん	牛乳	こえどカレー★ こまつなとわかめのサラダ★ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ	こめ むぎ こむぎこ さつまいも あぶら ごま でんぷん マスカットゼリー	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト こまつな きゅうり とうもろこし	650	19.9
14	木	さいたま市産 埼玉県民の日							
15	金	むぎごはん(コンヒカリ)	牛乳	さいのくになつとう にくじゃが わふうサラダ	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも しらたき	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ だいこん きゅうり	600	24.9
16	土	どようじゅぎょう 土曜授業・校内音楽会							
18	月	ナポリタン	牛乳	<「ぐりとぐらと すみれちゃん」より> かいそうサラダ すみれかぼちゃの てづくりむしパン●	ぎゅうにゅう かいそう ウイナー チーズ	スパゲッティ あぶら さとう ごま こめこ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト かぼちゃ あおピーマン だいこん きゅうり とうもろこし	612	20.6
19	火	むぎごはん	牛乳	さばのたつたあげ◆ むらくもじる キャベツのごまみそあえ	ぎゅうにゅう さば わかめ たまご みそ	こめ むぎ でんぷん さとう ごま あぶら こめこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ だいこん こまつな しょうが	607	24.1
20	水	むぎごはん	牛乳	しおマーボーどうふ はるさめサラダ みかん◆	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら でんぷん はるさめ ごま さとう	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 こねぎ だいこん きゅうり こまつな みかん	568	22.3
21	木	しまがらみけんけんがくかい 市教教研修大会							
22	金	むぎごはん(コンヒカリ)	牛乳	<11/24は和食の日・ 「だし」を味わう献立> さけのおろしソースかけ◆ あわせだしのすましじる◎ こますあえ	ぎゅうにゅう さけ あさり とうふ しらたまご	こめ むぎ でんぷん さとう ごま あぶら	ほうれんそう にんじん だいこん こまつな キャベツ りよことうもやし	600	28.2
25	月	むぎごはん	牛乳	なまあげのすきに わかめサラダ アーモンドフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	こめ むぎ さとう こんにやく あぶら じゃがいも ごま アーモンドフィッシュ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	639	27.3
26	火	やきにく チャーハン	牛乳	わかさぎフリッター たまごいりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかさぎ たまご あおさ	こめ さとう あぶら こむぎこ でんぷん こめこ	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな たまねぎ しめじ えのきたけ ほうれんそう	591	24.2
27	水	むぎごはん	牛乳	ホキのごまみそかけ つみっこ★ あざづけ◆	ぎゅうにゅう ホキ みそ ぶたにく	こめ むぎ さとう こむぎこ ごま こんにやく あぶら じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな かぶ きゅうり	592	22.6
28	木	かごえさん 川越市産さつまいもの スイートポテト トースト★	牛乳	かぶのポトフ◆ 秩父こんにやくの カラフルサラダ★	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく しろはなまめ しろいんげんまめ	しょくパン さとう バター あぶら ごま さつまいもこんにやく じゃがいも	かぶ こまつな はくさい たまねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり	564	21.7
29	金	いわつき 岩槻 どうふうラーメン★ (ちゅうかめん)	牛乳	ぎょうだいのり 行田名物 てづくりゼリーフライ★ こまつなのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ おから たまご	ちゅうかめん あぶら でんぷん じゃがいも こむぎこ ごま	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ だいこん きゅうり こまつな にんにく しょうが	574	25.2

<おしらせ>献立は、天候や納品状況などにより、変更となることがあります。あらかじめご了承ください。
<児童のみなさんへ>給食小袋は毎日持ち帰り、きれいなものを持ってきましょう。使った給食着は週末に持ち帰り、洗濯しましょう。