

日	牛乳	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			エネルギーになる (黄)	体をつくる (赤)	体の調子をととのえる (緑)	調味料等			
1水	○	むぎごはん	米、麦				639	30.9	
		あきさわらのしおやき		さわら		塩			
		キムチじる	油	豚肉、豆腐、みそ	ねぎ、ごぼう、人参、大根、白菜キムチ、	酒、みりん、かつおだし、だし昆布			
		チャプチェ	緑豆春雨、油	豚肉	チンゲン菜、緑豆もやし、人参、干しいたけ	オイスターソース、しょうゆ、こしょう			
2木	○	くろコッペパン	小麦粉、黒糖、ビート糖、マーガリン、タピオカでんぷん	脱脂粉乳		イースト、塩、小麦たんぱく	577	20.7	
		じゃがいものクリームに	油、じゃがいも、小麦粉、バター	あさり、牛乳	人参、しめじ、玉ねぎ	酒、塩、こしょう、チキンガラスープ、ローリエパウダー			
		ツナのグリーンサラダ	油、きび糖	ツナフレーク	キャベツ、きゅうり、ホールコーン	塩、りんご酢、こしょう			
3金	文化の日								
6月	○	むぎごはん	米、麦				593	24.5	
		とうふのちゅうかに	油、きび糖、でん粉	豆腐、豚肉、うすらの卵	玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ、チンゲン菜	ポークガラスープ、しょうゆ、酒、オイスターソース、塩			
		くきわかめのナムル	きび糖、油	茎わかめ	緑豆もやし、きゅうり、人参	塩、しょうゆ、りんご酢			
7火	○	ごはん	米				572	27.3	
		てづくりふりかけ	ごま	青のり、かつおぶし	ゆかり				
		ぶりのしおやき		ぶり		塩			
		★まゆたまじる	まゆたまもち、里芋、油	鶏肉	大根、人参、ねぎ、小松菜	かつおだし、だし昆布、しょうゆ、塩、みりん			
8水	○	こどもパン	小麦粉、砂糖、ショートニング	脱脂粉乳		イースト、塩、小麦たんぱく	557	26.5	
		てりやきチキン	水あめ、砂糖、でん粉	鶏肉		しょうゆ、塩、たんぱく加水分解物、香辛料、デキストリン			
		やさいスープ	油		玉ねぎ、人参、キャベツ、ベーコン、しめじ	塩、こしょう、チキンガラスープ、しょうゆ			
		ひよこまめのサラダ	油、きび糖	ひよこ豆	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	塩、りんご酢、こしょう			
9木	○	えびのガーリックピラフ	米、油、オリーブ油	えび	玉ねぎ、しめじ、こまつな、にんにく	チキンガラスープ、塩、酒、こしょう	566	24.6	
		きびなごカリカリフライ	水あめ、砂糖、じゃがいも、でん粉、米粉パン粉、米粉、油、菜種油	きびなご	しょうが	たんぱく加水分解物、塩、発酵調味料、香辛料			
		ミネストローネ	じゃがいも、油、きび糖	ベーコン	マッシュルーム、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、ホールトマト	チキンガラスープ、塩、白ワイン、こしょう			
10金	○	★おっきりこみうどん	うどん麺、里芋、きび糖、油	鶏肉、生揚げ	ごぼう、人参、大根、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、塩、酒、みりん、かつおだし	655	28.7	
		あおのりだいず	でん粉、菜種油、きび糖	大豆、青のり		しょうゆ、みりん			
		ごますあえ	すりごま、いりごま、きび糖		小松菜、キャベツ、緑豆もやし	しょうゆ、りんご酢、塩			
13月	○	ツイストパン	小麦粉、砂糖、ショートニング	脱脂粉乳		イースト、塩、小麦たんぱく	623	22.6	
		ごぼうとあさりのクリームスープ	油、小麦粉、バター	ベーコン、あさり、牛乳	人参、玉ねぎ、ごぼう、しめじ、パセリ	塩、こしょう、チキンガラスープ			
		ツナマカロニサラダ	マカロニ、きび糖、油	ツナフレーク	人参、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ	塩、りんご酢、こしょう			
		マスカットゼリー	ぶどう糖、砂糖		ぶどう果汁	食物繊維、ピロリン酸鉄、酸味料、ゲル化剤、香料、乳酸カルシウム			
14火	県民の日								
15水	○	ごはん	米				576	23.6	
		あじのなんばんづけ	でん粉、きび糖、油、菜種油	あじ	にんにく、しょうが、ねぎ	しょうゆ、りんご酢、酒、一味唐辛子			
		きのこのトロトロじる	でん粉	もすく	しめじ、えのきたけ、しいたけ	かつおだし、だし昆布、しょうゆ、塩			
		みかん			みかん				
16木	○	3時間授業 給食はありません。							
17金	○	むぎごはん	米、麦				589	18.3	
		★さいのくに さつまいもカレー	きび糖、さつまいも、はちみつ、小麦粉、油、バター	豚肉	人参、玉ねぎ、にんにく、ホールトマト	カレー粉、赤ワイン、塩、ウスターソース、しょうゆ、ポークガラスープ、中濃ソース			
		かいそうサラダ	油、きび糖	海藻ミックス	きゅうり、大根、ホールコーン	塩、しょうゆ、りんご酢			
20月	○	ごはん	米				613	25.6	
		あつあげのそぼろに	油、じゃがいも、きび糖、でん粉	豚肉、生揚げ	人参、玉ねぎ、たけのこ、しょうが	みりん、しょうゆ、酒			
		きのこいりおひたし			小松菜、緑豆もやし、えのきたけ、しめじ	塩、しょうゆ、みりん、酒、だし昆布			
21火	○	ココアマーブルしょくパン	小麦粉、砂糖、バター	脱脂粉乳、生クリーム		イースト、ココア、塩、小麦たんぱく	602	22.2	
		とりにくとひよこまめのカレーに	じゃがいも、きび糖、油	鶏肉、ひよこ豆	玉ねぎ、青ピーマン、にんにく、ホールトマト	トマトケチャップ、中濃ソース、カレー粉、アレルゲンフリーカレールウ、チキンガラスープ			
		アーモンドサラダ	きび糖、アーモンド、油		キャベツ、きゅうり、ホールコーン	塩、りんご酢、こしょう			

よていこんだてひょう

その②

日	牛乳	こんだてめい	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			エネルギーになる(黄)	からだをつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等		
22 水	○	ごはん	米				568	28.0
		さばのさいきょうあげ	でん粉、砂糖、菜種油	さば、みそ		みりん、酒		
		ワンタンスープ	ワンタン	豚肉	人参、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、緑豆もやし、ねぎ	ホークガラスープ、塩、しょうゆ、こしょう		
		ぴりからもやし	きび糖、ごま油		緑豆もやし、きゅうり	塩、しょうゆ、りんご酢、トウバンジャン		
23 木	勤労感謝の日							
24 金	○	★かてめし	米、きび糖、油	油揚げ	糸こんにゃく、干しいたけ、たけのこ、干しずいき	しょうゆ、酒、塩、みりん	543	23.1
		あつやきたまご	砂糖、でん粉、油	卵		かつおだし、酢、塩、しょうゆ		
		ごじる	じゃがいも	豆腐、大豆、みそ	大根、人参、こんにゃく、小松菜、ねぎ	かつおだし、だし昆布		
27 月	○	ごはん	米				615	20.9
		★てづくりゼリーライ	じゃがいも、油、小麦粉、菜種油	おから、卵	ねぎ、人参、玉ねぎ	塩、こしょう、中濃ソース		
		さわにわん	でん粉	豚肉、油揚げ	こんにゃく、ねぎ、干しいたけ	かつおだし、だし昆布、しょうゆ、塩		
		もやしのしょうがあえ			緑豆もやし、きゅうり、しょうが	塩、りんご酢、しょうゆ、酒		
28 火	○	スタミナみそラーメン	中華麺、ごま油	豚肉、みそ	にんにく、しょうが、人参、緑豆もやし、ホールコーン、にら	こしょう、ホークガラスープ、オイスターソース、酒、しょうゆ、塩	603	25.5
		しゃんはいパオズ	パン粉、でん粉、砂糖、小麦粉	豚肉、鶏肉	玉ねぎ	しょうゆ、塩、こしょう		
		ちゅうかあえ	ごま、ごま油、きび糖	わかめ	緑豆もやし、きゅうり、大根	塩、しょうゆ、りんご酢		
29 水	○	れんこんごはん	米、きび糖、油	鶏肉、油揚げ	ごぼう、人参、れんこん	塩、酒、しょうゆ、みりん	645	21.2
		くりのコロッケ	じゃがいも、くり、さつまいも、油、パン粉、小麦粉、コーンフラワー、でん粉、水あめ、砂糖、果糖、菜種油			デキストリン、食塩		
		こんさいじる	里芋、油	豚肉、みそ	人参、大根、ごぼう、小松菜、こんにゃく、ねぎ	かつおだし、だし昆布		
		みかん			みかん			
30 木	○	むぎごはん	米、麦				591	23.1
		しせんどうふ	油、きび糖、ごま油、でん粉	豆腐、豚肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、人参、干しいたけ、ねぎ	トウバンジャン、酒、しょうゆ、オイスターソース、テンメンジャン(ごま油)、さんしょう粉、ホークガラスープ、塩		
		はるさめサラダ	緑豆春雨、ごま油、ごま、きび糖		きゅうり、緑豆もやし、人参	塩、しょうゆ、りんご酢		
<p>☆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。</p> <p>☆「学校給食食材の産地と食品の検査結果」については、学校ホームページで公開します。文書が必要な方は、担任に申し出てください。</p>						今月の平均栄養摂取量	596	24.3
						給食栄養摂取基準値	640	24.0



あき ふか かん きせつ 秋の深まりを感じる季節になりました。だんだんと気温も低くなり、寒さを感じる日も増えてきました。たいちよう しょうじまえてあら 体調をくずさないように、食事の手洗いがいやビタミンをたくさん含む野菜を食べてウイルスに負けない体をつくりましょう。また、11月23日は勤労感謝の日です。食べ物の生産に関わるひとびと かんしゃ きも 人々への感謝の気持ちをこめて「いただきます」と「ごちそうさま」を言いましょ。

○献立紹介

埼玉県郷土料理

14日は埼玉県県民の日なので、埼玉県の郷土料理や埼玉県ならではの料理がたくさんあります。コバトンのマークがついている日の★印の料理が埼玉県の料理です。埼玉県では小松菜やねぎ、里芋の栽培が盛んです。埼玉県の郷土料理にはこれらの野菜がたくさん使われています。埼玉県の味を味わって食べましょ。

★大砂土小給食の人気レシピを紹介！(各4人分)

ぴりからもやし

- もやし200g きゅうり60g
 【ドレッシング】 しょうゆ9g りんご酢2g きび糖0.5g 塩0.4g ごま油3g トウバンジャン少々
 ①きゅうりは輪切りにする。
 ②もやしときゅうりと茹でて水けをきり、冷ます。
 ③ドレッシングの材料を合わせて、加熱する。野菜と和える。

切り干し大根のサラダ

- 切り干し大根 7g にんじん 20g コーン30g きゅうり40g ごま(白)4g すりごま(白)4g
 【ドレッシング】 しょうゆ5g りんご酢4g きび糖4g
 ①切り干し大根はお湯で戻して、4cmほどに切る。にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。
 ②①の野菜を茹でて、水けをきり、冷ます。
 ③ドレッシングの材料を合わせて、加熱する。野菜とごまと和える。