



平成30年度

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木		カレーピラフ	米、油	カレーピラフ	人参、玉ねぎ	チキンガラスープ、オイスターソース、酒、塩、こしょう、カレー粉、しょうゆ	668 18.9
		クリームソースがけ	油、バター、米粉	ベーコン、あさり、牛乳、生クリーム、白花豆ペースト	玉ねぎ、マッシュルーム	塩、こしょう、チキンガラスープ	
		しらたま白玉フルーツ	白玉もち、砂糖		みかん缶、もも缶、はちみつレモンゼリー	白ワイン	
2金		ごはん	米				583 24
		あじなんばんづ 鱈の南蛮漬	でん粉、菜種油、きび糖、ごま油、ごま	あじ	にんにく、しょうが、ねぎ	しょうゆ、酢、酒、唐辛子	
		きのこのトロトロ汁	でん粉	もずく	しめじ、えのき、しいたけ、小松菜	かつおだし、だし昆布、しょうゆ、塩	
5月		みかん			みかん		625 30.3
		むぎほん 麦ごはん	米、麦				
		かいせんどうふ 海鮮豆腐	きび糖、油、でん粉	豆腐、えび、あさり、いか	ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、人参、しょうが、干しいたけ	酒、ポークガラスープ、塩、こしょう、オイスターソース、しょうゆ	
6火		チャプチェ	緑豆春雨、ごま油、ごま、油	豚肉	小松菜、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	646 23.3
		子どもパン	小麦、ショートニング、砂糖	脱脂粉乳、小麦たんぱく		イースト、塩、ビタミンC	
		ソイバーグ	油、ぶどう糖、でん粉、きび糖	豆腐、鶏肉、おから、粒状大豆、粉末大豆	玉ねぎ、人参、しょうが	塩、しょうゆ、混合調味料、酵母エキス、香辛料、貝Ca、凝固剤、安定剤、ピロリン酸第二鉄、酒、みりん	
		ミネストローネ	じゃがいも、油、きび糖	ベーコン、白花豆ペースト	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、こしょう、白ワイン	
7水		ツナのグリーンサラダ	油、きび糖	ツナ	キャベツ、きゅうり、ホールコーン	塩、酢、こしょう	547 21
		世界の料理 ウズベキスタン編 「ポロ」とは中東の炊き込みごはんのことです。					
		ウズベキスタンのポロ	米、油	豚肉、ひよこ豆	玉ねぎ、人参、にんにく、干しぶどう	白ワイン、塩、ポークガラスープ、クミンシード、こしょう	
8木		にくだんご 肉団子のもち米蒸し	もち米、パン粉、豚脂、砂糖、ごま油、でん粉	豚肉、鶏肉	玉ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、魚介エキス、塩、発酵調味料、香辛料	599 26.1
		やさい 野菜スープ	油	ベーコン	玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ	塩、こしょう、チキンガラスープ、しょうゆ	
		いかゲソ揚げ	でん粉	いか	しょうが	しょうゆ、酒、みりん、塩	
9金		せんべい汁	南部せんべい(小麦)	鶏肉	ごぼう、人参、しめじ、ねぎ、大根	かつおだし、だし昆布、しょうゆ、塩、酒	574 25.7
		おっきりこみうどん	うどん(小麦)、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、酒、みりん、塩、かつおだし	
		きびなご カリカリフライ	水飴、砂糖、じゃがいも、でん粉、米粉パン粉、玄米粉、油、菜種油	きびなご、たんぱく加水分解物	しょうが	塩、発酵調味料、酵母エキス、香辛料	
12月		ごま酢和え	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、酢、塩	601 22.6
		ツイストパン	小麦、ショートニング、砂糖	脱脂粉乳、小麦たんぱく		イースト、塩、ビタミンC	
		ごぼうとあさりのクリームスープ	油、米粉、バター	ベーコン、あさり、牛乳、白花豆ペースト	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	
13火		ツナマカロニサラダ	マカロニ、油、きび糖	ツナ	人参、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ	塩、酢、こしょう	652 20.5
		『10万人でいただきます!』の日 さいたま市の全小・中・特別支援学校でシェフ監修のカレーを食べます。					
		ごはん	米				
14水		さいたまシェフカレー	油、さつまいも	鶏肉	玉ねぎ、人参	米粉カレーソース(にんにく、大豆)(※裏面に詳細を記載)	607 19.6
		カリフローレサラダ	三温糖、油		カリフローレ、キャベツ、きゅうり	塩、酢、トマトケチャップ、こしょう	
		埼玉県民の日 コパタンマークの日には埼玉県の郷土料理がです。					
15木		3時間授業 給食なし					
16金		ごはん	米				607 19.6
		てつく 手作りゼリーフライ	ポテトサラダベース、油、米粉、菜種油	おから	ねぎ、玉ねぎ、人参	塩、こしょう、中濃ソース	
19月		さわにわん	油、でん粉	豚肉、油揚げ	ごぼう、大根、こんにゃく、ねぎ	かつおだし、だし昆布、しょうゆ、塩	602 22.1
		しまさとうあ 島砂糖揚げパン	小麦、マーガリン、砂糖、島砂糖、菜種油	脱脂粉乳、小麦たんぱく		イースト、塩、ビタミンC	
		えびボールのスープ	じゃがいも、油	ベーコン、えびだんご(えび、たら、いとより)	キャベツ、人参、玉ねぎ	塩、こしょう、しょうゆ、チキンガラスープ	
19月		ひよこ豆のサラダ	油、きび糖	ひよこ豆	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	酢、塩、こしょう	602 22.1

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	
20 火	☑	ごはん	米				626 27.3
		茎わかめの佃煮	黒砂糖	茎わかめ		酒、しょうゆ、みりん	
		いなだの照り焼き	砂糖	いなだ		しょうゆ、発酵調味料、塩、かつおエキス、昆布エキス、アルコール	
		まゆたま汁	まゆ玉だんご、里芋、油	鶏肉	大根、人参、ねぎ、小松菜	かつおだしパック、だし昆布、しょうゆ、塩、みりん	
21 水	☑	なかよし給食 異学年のお友達となかよく食べましょう♪					537 16.9
		ごはん	米				
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも、油、きび糖、でん粉	鶏肉	玉ねぎ、人参、しょうが、干ししいたけ、たけのこ	しょうゆ、みりん	
		もやしのしょうが和え	油	茎わかめ	緑豆もやし、ねぎ、しょうが	塩、しょうゆ	
22 木	☑	かてめし	米、きび糖	油揚げ	糸こんにゃく、干ししいたけ、たけのこ、干しずいき	しょうゆ、酒、塩、みりん	538 23.7
		厚焼き卵	砂糖、でん粉、油	卵		かつおだし、酢、しょうゆ、塩、酵母エキス	
		呉汁	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	
26 月	☑	萩澤先生の好きな味噌汁 ~まいたけの味噌汁~					544 24.9
		れんこんごはん	米、きび糖、油	鶏肉	ごぼう、人参、れんこん	塩、酒、しょうゆ、みりん	
		はたはたのから揚げ	でん粉、小麦粉、砂糖、菜種油	はたはた		塩、酵母エキスパウダー、こしょう	
		まいたけの味噌汁		豆腐、みそ	白菜、まいたけ、ねぎ	かつおだし、だし昆布	
27 火	☑	スタミナ味噌ラーメン	中華麺(小麦粉)、ごま油	豚肉、みそ	しょうが、にんにく、人参、緑豆もやし、ホールコーン、にら	こしょう、酒、しょうゆ、塩、ポークガラスープ	573 23.9
		カニシューマイ	豚脂、でん粉、砂糖、小麦粉	タラすり身、カニ	玉ねぎ	塩、ホタテエキス、カキエキス、こしょう	
		中華和え	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、酢	
28 水	☑	麦ごはん	米、麦				655 26.5
		厚揚げのそぼろ煮	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	
		小松菜とわかめのサラダ	油、きび糖	わかめ	小松菜、きゅうり、ホールコーン	しょうゆ、酒、塩、酢	
29 木	☑	ココアマーブル食パン	小麦粉、砂糖、バター	脱脂粉乳、小麦たんぱく、乳製品、生クリーム		イースト、塩、ビタミンC、ココア	571 21.3
		ひよこ豆のカレー煮	じゃがいも、きび糖、油	鶏肉、ひよこ豆	玉ねぎ、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パウダー、キチンガラスープ	
		コーンサラダ	油、きび糖		キャベツ、きゅうり、ホールコーン	塩、こしょう、酢	
30 金	☑	ごはん	米				562 22.1
		豚肉と大根の旨煮	油、きび糖、里芋	豚肉、生揚げ	人参、こんにゃく、大根、さやいんげん	かつおだし、しょうゆ、酒	
		アーモンド和え	きび糖、アーモンド		白菜、緑豆もやし、キャベツ	しょうゆ	

★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。

★「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。



カリフラワー

学校給食統一献立 11月13日(火)
~10万人でいただきます!給食~

今月の平均栄養摂取量	エネルギー (kcal)	595
	たんぱく質 (g)	23.2
給食栄養摂取基準値 (kcal)	エネルギー (kcal)	650
	たんぱく質 (g)	26.8

さいたま市教育委員会とさいたま市学校栄養士会、シェフクラブSAITAMAが連携して、さいたま市内産の食材を活用したメニューを考えました。このメニューを同じ日に全校の児童生徒が食べることにより、児童生徒や保護者の皆さんに、学校給食やさいたま市産の食材にさらに興味や関心をもっていただくとともに、地域への愛着も一層深めていただきたいと思います。

特長

- ・さいたま市内産の米、さつまいも、カリフラワーを使用します。
- ・シェフクラブSAITAMAが監修し、さいたま市教育委員会、さいたま市学校栄養士会が献立を作成しました。
- ・シェフクラブSAITAMAが監修したさいたま市オリジナルのカレーソースを使用し、全校で同じ味のカレーを提供します。
- ・サラダのドレッシングは、シェフが考えたレシピで手作りします。
- ・取組の副題、料理名はさいたま市学校栄養士会が考えました。

11月13日(火) 米粉カレーソース原材料詳細
ソテーオニオン、ビーフエキス、トマト・ピューレづけ、ウスターソース、植物油、カレー粉、米粉、トマトケチャップ、砂糖、にんにくペースト、トマトペースト、しょうがペースト、香辛料、食塩、チキンエキスパウダー、チキンエキス、蛋白加水分解物/増粘剤(加工でん粉、キサンタン)、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、(一部に牛肉・大豆(粉末大豆として)・鶏肉を含む)