

日	牛乳	献立名	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)	
1水	○	ツールドフランス献立 ~11月5日(日)にさいたま新都心駅周辺で開催される大会を記念してフランス料理を提供します。~				
		フランスパン	小麦粉、砂糖			573
		マーマレードジャム	砂糖、水あめ		夏みかん、みかん	19.0
		オムレツ	砂糖、油	鶏卵		
		リヨネーズサラダ	玄米、はちみつ、油	ベーコン	キャベツ、紫キャベツ、胡瓜、コーン	
2木	○	鮭おにぎり	米	鮭、のり		570
		おかかおにぎり(5~6年のみ)	米	かつお節、のり		
		鶏のから揚げ	でん粉、油、砂糖	鶏肉	生姜	26.1
		小松菜とわかめのサラダ	砂糖、ごま油	わかめ	小松菜、胡瓜、コーン	
6月	○	麦ご飯	米、麦			610
		家常豆腐	油、砂糖、でん粉、ごま油	生揚げ、豚肉、みそ	椎茸、人参、ねぎ、筍、キャベツ、生姜、にんにく	23.3
		中華和え	砂糖、ごま油	わかめ	小松菜、胡瓜、大根	
7火	○	麦ご飯	米、麦			
		味付け海苔	砂糖、水あめ	のり		648
		じゃが芋と鶏肉のさっぱり煮	じゃが芋、砂糖、油	鶏肉、大豆	玉ねぎ、人参、いんげん、にんにく、生姜	31.3
		ゆかり和え			キャベツ、胡瓜	
8水	○	良い菌の日献立 ~噛み応えのある食品や、菌の健康に良い栄養が含まれる食品を使用したメニューを組み合わせました。~				
		れんこんご飯	米、砂糖、油	豚肉、油揚げ	ごぼう、蓮根、人参	646
		きびなごのカリカリフライ	砂糖、じゃが芋、でん粉、玄米粉、油	きびなご	生姜	24.7
		高野豆腐のみそ汁		高野豆腐、わかめ、みそ	えのき、大根、ねぎ、小松菜	
9木	○	旬の献立(柿) ~秋が旬のビタミンが豊富な柿を提供します。~				
		カレーピラフ	米、バター、油	豚肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ、マッシュルーム	577
		ポテトとあさりのチャウダー	じゃが芋、油、バター	ベーコン、あさり、白花豆、豆乳	玉ねぎ、人参、コーン	2.10
		柿		柿		
10金	○	運動会応援献立 ~紅組と白組の健闘を祈って、勝つ丼を提供します。~				
		チキンカツ丼	米、麦、砂糖、パン粉、小麦粉、米粉、でん粉、油	鶏肉		619
		貝だくさんみそ汁	こんにゃく、油	豆腐、みそ	ごぼう、人参、大根、ねぎ、小松菜、しめじ	22.8
		みかん			みかん	
15水	○	埼玉県の郷土料理 ~埼玉県でよく生産されている食材がたくさん入ったうどんです。~				
		地粉うどん	小麦粉			586
		おっ切り込みうどん	里芋、砂糖、ごま油	豚肉、生揚げ	大根、ごぼう、椎茸、人参、ねぎ	22.1
		竹輪の磯辺揚げ	小麦粉、でん粉、油、砂糖	魚肉、鶏卵、あおさ		
		きのこ入りおひたし			小松菜、人参、しめじ	
17金	○	麦ご飯	米、麦			
		納豆	砂糖	大豆		638
		肉じゃが	じゃが芋、白滝、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース	26.4
		磯香和え		のり	小松菜、キャベツ、もやし	

日	牛乳	献立名	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)	
20月	○	さいたまけん きょうどりょうり ぎょうだし めいぶつ ていきよう 埼玉県の郷土料理 ～行田市の名物「ゼリーフライ」を提供します。～				644 21.1
		むぎ ほん 麦ご飯	米、麦			
		てっか 鉄火みそ	油、砂糖	大豆、京桜みそ		
		ゼリーフライ	じゃが芋、小麦粉、油	おから	玉ねぎ、人参	
		けんちんじゅう	こんにゃく、じゃが芋、油	豆腐	ごぼう、人参、大根、ねぎ、しめじ	
21火	○	さいたまけんさんぶつ りょうり さいたまけん めいさん つけもの まご 埼玉県産物の料理 ～埼玉県の名産の「しゃくし菜」の漬物を混ぜ込んだご飯です。～				684 25.6
		しゃくし菜 ほん しゃくし菜ご飯	米、麦、オリーブ油、ごま		しゃくし菜	
		さばのたつたあ さばの竜田揚げ	でん粉、油	さば	生姜	
		かわしま ごしる 川島呉汁	里芋、油	大豆、みそ	ごぼう、人参、大根、椎茸、 ずいぎ、小松菜、ねぎ	
22水	○	とよ ぎやうく さいがい さいがい 図書コラボ給食 ～図書委員会が選んだ本「ペンギンきょうだい バスのたび」に出てくるメニューを給食で提供します。～				557 21.6
		しやく 食パン	小麦粉、マーガリン、砂糖	脱脂粉乳		
		じゃが芋のシチュー	じゃが芋、油、バター、小麦粉	鶏肉、ベーコン、豆乳、チーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 しめじ、グリーンピース	
		コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、胡瓜、コーン	
24金	○	りんご			りんご	599 25.2
		キムチチャーハン	米、砂糖、ごま油、油	昆布、焼き豚、鶏卵	白菜、大根、にんにく、人参、 ねぎ、生姜、ピーマン	
		ししゃもフライ	パン粉、小麦粉、小麦でん粉、油	ししゃも		
27月	○	トックスープ	トック、ごま油	鶏肉	小松菜、玉ねぎ、人参	629 27.0
		わかめじゃこご飯	米、麦、砂糖、ごま	わかめ、じゃこ		
		ホキの揚げ煮	でん粉、油、砂糖	ホキ		
28火	○	まゆ玉汁	上新粉、でん粉、じゃが芋	鶏肉、なると	人参、しめじ、小松菜	617 30.0
		ホット中華麺	小麦粉			
		マーボーラーメン	油、砂糖、でん粉、ごま油	豚肉、京桜みそ、豆腐	にんにく、生姜、人参、ねぎ	
		こまいフライ	パン粉、小麦粉、油	こまい		
29水	○	ナムル	ごま油、砂糖		キャベツ、もやし	617 23.7
		黒糖揚げパン	小麦粉、砂糖、黒砂糖、油	脱脂粉乳		
		豆腐のスープ煮	油、でん粉	鶏肉、豆腐、ベーコン、 はたて	人参、大根、えのき、椎茸、 チンゲン菜	
30木	○	海藻サラダ	ごま油、砂糖、ごま	海藻ミックス	胡瓜、大根、コーン	692 23.1
		ビーンズカレーライス	米、麦、じゃが芋、油、小麦粉、 バター、砂糖	豚肉、大豆、ひよこ豆、金時豆、 チーズ	玉ねぎ、人参、セロリー、 にんにく、生姜、トマト	
		手作り福神漬け	砂糖		胡瓜、大根、蓮根、生姜	
		ヨーグルト		ヨーグルト		

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。

☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。

☆11月は埼玉県の郷土料理や県産物を多く取り入れた献立です。

今月の平均栄養摂取量(中学年)

エネルギー(kcal) 618

たんぱく質(g) 24.4

給食栄養摂取基準値(中学年)

エネルギー(kcal) 650

たんぱく質(g) 21.1~32.5