

令和 6 年度

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金	○	ツール・ド・フランス献立 ~11月2日(土)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。~				
		ツイストパン	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		612
		ホキのマリネ	でん粉、油、砂糖	ホキ	玉ねぎ、ピーマン、パプリカ	26.2
		ポトフ	じゃが芋、油	ベーコン、鶏肉	大根、キャベツ、玉ねぎ、人参、セロリー	
5火	○	むぎ 麦ご飯	米、麦			565
		だいず 大豆ミート入りマーボー豆腐	油、砂糖、でん粉	豆腐、豚肉、大豆ミート、みそ	玉ねぎ、筍、人参、ねぎ、生姜、にんにく、椎茸	22.8
		わかめサラダ	油、砂糖	わかめ	キャベツ、胡瓜、コーン	
6水	○	むぎ 麦ご飯	米、麦			563
		すぎ 焼き風煮	こんにゃく、麩、油、砂糖	鶏肉、豆腐	玉ねぎ、人参、ねぎ	25.7
		ごま和え	ごま、砂糖		小松菜、もやし、キャベツ	
7木	○	図書コラボ給食 ~図書委員会を選んだ本に出てくるメニューを給食で提供します。~				
		ハチミツパン	小麦粉、砂糖、はちみつ	脱脂粉乳		576
		コロッケ	パン粉、小麦粉、でん粉、じゃが芋、砂糖、油	豚肉	玉ねぎ	18.6
		ドラキュラスープ	マカロニ、油	ウインナー	玉ねぎ、にんにく、人参、トマト、赤ピーマン、パセリ	
8金	○	いい歯の日献立 ~噛み応えのある食品や、歯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	アルファ米、砂糖、油	豚肉、油揚げ	ごぼう、蓮根、人参	598
		きびなごのかりかりフライ	砂糖、じゃが芋、でん粉、米粉パン粉、玄米粉、油	きびなご	生姜	23.2
		高野豆腐のみそ汁		高野豆腐、わかめ、みそ	ねぎ、えのき茸、大根	
11月	○	むぎ 麦ご飯	米、麦			613
		さい 彩の国納豆	砂糖	大豆		25.7
		にく 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	
		こまつな 小松菜のおひたし			小松菜、もやし	
13水	○	ちゅうかどん 中華丼	米、麦、油、でん粉	豚肉、いか、うずら卵	生姜、玉ねぎ、キャベツ、人参、たけのこ、チンゲン菜、椎茸、木耳	572
		えのきのナムル	油、砂糖、ごま	わかめ	もやし、小松菜、えのき茸、にんにく	23.2
		みかん			みかん	
15金	○	カレーピラフ	アルファ米、バター、油	豚肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ	572
		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	21.9
		小松菜とわかめのサラダ	砂糖、油	わかめ	小松菜、胡瓜、パプリカ	
18月	○	6年生の献立① ~埼玉県の生産量が多い野菜を使ったメニューを組み合わせました。お浸しの献立名も6年生が考えました。~				
		じこな 地粉うどん	小麦粉			660
		むさしの 武蔵野うどん	砂糖、でん粉	豚肉、油揚げ	えのき茸、椎茸、ねぎ、人参	29.5
		だいず 大豆とさつま芋のきな粉かけ	さつま芋、油、黒糖	大豆、きな粉		
あき 秋の三色お浸し			小松菜、人参、しめじ			

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)	
19火	○	6年生の献立② ～秋野菜を使った黒酢炒めと、埼玉県の名産を使ったスープの組み合わせです。～				601 21.8
		麦ご飯	米、麦			
		白身魚と秋野菜の黒酢あん	でん粉、油、さつま芋、砂糖	ホキ	玉ねぎ、人参、椎茸、いんげん	
		小松菜と里芋のとろとろスープ	里芋、でん粉	わかめ	小松菜、人参、えのき茸、ねぎ	
20水	○	麦ご飯	米、麦			650 21.6
		ツナ大豆	砂糖	ツナ、大豆	生姜	
		ぶりの竜田揚げ	でん粉、油	ぶり	生姜	
		まゆ玉汁	まゆ玉団子、じゃが芋	鶏肉、なると	人参、しめじ、小松菜	
21木	○	旬の献立(秋野菜) ～旬のさつま芋としめじが入ったカレーです。～				617 19.3
		秋野菜カレーライス	米、麦、さつま芋、油、砂糖、小麦粉、バター	豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参、しめじ、生姜、にんにく、トマト	
		海藻サラダ	油、砂糖、ごま	海藻ミックス	胡瓜、大根、コーン	
22金	○	旬の献立(かに) ～旬のズワイガニ入りのスープです。かにの出汁がでたスープを味わいましょう。～				583 26.8
		キムチチャーハン	アルファ米、油	焼き豚	はくさいキムチ、ピーマン、ねぎ	
		ししゃもフライ	パン粉、小麦粉、でん粉、油	ししゃも		
		かにと卵の中華スープ	でん粉	わかめ、ズワイガニ、かに風味かまぼこ、豆腐、鶏卵	人参、玉ねぎ、椎茸	
25月	○	6年生の献立③ ～埼玉県産のブルーベリーを使ったソースをかけて食べる鶏の唐揚げと、もみじ形の人参が入ったミネストローネです。～				635 22.6
		黒パン	小麦粉、黒糖、ビート糖、マーガリン、タピオカでん粉	脱脂粉乳		
		鶏の唐揚げ ブルーベリーソースかけ	でん粉、油、砂糖	鶏肉	生姜、ブルーベリーソース	
		ラッキーもみじ入りミネストローネ	じゃが芋、油	ベーコン、白いんげん豆	人参、玉ねぎ、セロリー、かぶ、トマト、パセリ	
26火	○	6年生の献立④ ～旬のきのこ・さんま・さつま芋を使った3品の組み合わせです。～				650 28.8
		きのこご飯	アルファ米、油、砂糖	鶏肉、油揚げ	椎茸、しめじ、エリンギ、人参	
		さんまの蒲焼風竜田揚げ	でん粉、砂糖、油	秋刀魚	生姜	
		さつま芋入り豚汁	こんにゃく、さつま芋、油	豚肉、豆腐、みそ	大根、人参、ごぼう、ねぎ	
27水	○	埼玉県の郷土料理 ～深谷ねぎが入ったラーメンです。深谷ねぎの甘さを味わってみましょう。～				562 24.2
		ホット中華麺	小麦粉			
		深谷ねぎラーメン	油	豚肉、みそ、豆乳	生姜、にんにく、もやし、ねぎ、人参、キャベツ	
		スパイシーピーンズ	小麦粉、でん粉、油	大豆		
		小松菜のナムル	油、砂糖		胡瓜、もやし、小松菜	
28木	○	6年生の献立⑤ ～行田市のB級グルメのゼリーフライと、武蔵・畠山重忠公の生誕地である深谷市に伝わる郷土料理です。～				564 18.0
		小松菜とじゃこのご飯	米、麦、ごま	じゃこ	小松菜、大葉	
		ゼリーフライ	じゃが芋、小麦粉、油	おから	玉ねぎ、人参	
		重忠汁	こんにゃく、里芋、油、白玉もち	みそ	ごぼう、人参、大根、ねぎ、ほうれん草	
29金	○	麦ご飯	米、麦			622 25.6
		海苔のつくた煮	砂糖	海苔		
		親子煮	じゃが芋、油、砂糖	鶏肉、鶏卵、生揚げ	人参、玉ねぎ、いんげん	
		ごま酢和え	砂糖、ごま		小松菜、もやし、胡瓜	

☆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。

☆4年生は校外学習のため、11月8日(金)の給食はありません。

今月の平均栄養摂取量(中学年)

エネルギー(kcal)	601
たんぱく質(g)	23.6
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