さいたま市立栄和小学校

よていこんだてひょう

11月　家庭数

令和8年度

日	牛乳	献立名	食品名 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）	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2月	○	ご飯	米			610 23.9
		チャプチェ	はるさめ、でん粉、油、砂糖	豚肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	
		五目スープ	でん粉、油	鶏肉、豆腐	ねぎ、しいたけ、とうもろこし、にんじん、たけのこ	
4水	○	カレー南蛮うどん	でん粉	豚肉、油揚げ、昆布	にんじん、ねぎ	667 24
		（地粉うどん）	小麦粉			
		大学芋	さつまいも、砂糖、揚げ油、ごま			
		浅漬け			キャベツ、きゅうり、だいこん	
5木	○	ご飯	米			600 22.4
		厚焼き玉子	揚げ油	卵		
		五目きんぴら	じゃがいも、ごま、油、さつま揚げ（揚げ油）	さつま揚げ（魚肉）、豚肉	しょうが、ごぼう、にんじん、こんにゃく	
		こぶ茶和え		昆布茶	キャベツ、きゅうり	
6金	○	ご飯	米			571 19.3
		じゃが麻婆	じゃがいも、でん粉、砂糖、油	豚肉、大豆、みそ	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ	
		茎わかめのチョナムル	油、砂糖	わかめ	もやし、こまつな、えのき、にんにく、パプリカ	
9月	○	ホットドック		ウインナー		545 23.4
		（コッペパンスライス）	小麦粉	大豆		
		きゅうり・ケチャップ			きゅうり、トマト	
		野菜スープ	でん粉	鶏肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、かぶ、キャベツ	
		ラ・フランスゼリー	砂糖		洋なし	
10火	○	五目おこわ	米、油、砂糖	鶏肉、油揚げ	ごぼう、にんじん、しいたけ	548 23.4
		さわらの竜田揚げ	揚げ油	さわら（魚）		
		香り漬け	油		キャベツ、きゅうり、しょうが	
栄和っ子はしの日						
11水	○	ご飯	米			577 26.3
		手作りふりかけ	ごま	ちりめんじゃこ（魚）、かつお節（魚）、のり	ゆかり	
		鶏のすき焼き風煮	油、砂糖	鶏肉、豆腐	にんじん、はくさい、えのき、しめじ、しらたき、ねぎ	
		からし和え			こまつな、キャベツ、もやし、からし	
12木	○	バターロール	小麦粉	乳、大豆		532 17.1
		パスタのトマトソース煮	マカロニ（小麦粉）、油、砂糖	ベーコン	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、トマト、ぶどう	
		コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、にんじん、とうもろこし、きゅうり、たまねぎ	
地場産物強化ウィーク						
13金	○	梅わかめごはん	米、油	わかめ	梅、ゆかり	648 24.6
		さばのピリ辛漬け		さば（魚）		
		まゆ玉汁	じゃがいも、まゆ玉団子（でん粉、上新粉）	鶏肉、なると（魚肉）	にんじん、しめじ、こまつな	
地場産物強化ウィーク						
16月	○	キャロットパン	小麦粉	大豆	にんじん	594 20.4
		彩の国シチュー	さつまいも、小麦粉、油	バター・チーズ（乳）、鶏肉、ベーコン	ぶどう、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム、かぶ	
		こんにゃくサラダ	ごま、油、砂糖		こんにゃく、キャベツ、きゅうり、にんじん	
地場産物強化ウィーク						
17火	○	ご飯	米			593 22.4
		里芋のそぼろ煮	さといも、油、でん粉、砂糖	鶏肉	しょうが、にんじん、たまねぎ	
		塩昆布和え	油	昆布	きゅうり、キャベツ、だいこん	
		冷凍みかん			みかん	
地場産物強化ウィーク						
18水	○	深谷ねぎラーメン		豚肉、豆乳、みそ、油	しょうが、にんにく、もやし、ねぎ、にんじん、キャベツ	579 24.1
		（ホット中華麺）	小麦粉			
		きびなごサクサク揚げ	小麦粉、揚げ油	きびなご（魚卵）		
		中華漬け	油、砂糖		だいこん、きゅうり	
地場産物強化ウィーク						
20金	○	東松山やきとりご飯	米、油、砂糖	豚肉、みそ	にんにく、しょうが、ねぎ、りんご	585 25.3
		いわしのみぞれ煮	でん粉	いわし（魚）	だいこん	
		ブロッコリーとじゃがいものごま和え	じゃがいも、ごま、砂糖		ブロッコリー	
かみかみ献立						
24火	○	かみかみビビンバ	米、油、砂糖	豚肉	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ	572 24.3
		スパイシービーンズ	米粉、揚げ油	大豆	パプリカ	
		トックスープ	トック（米）、油	鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん	
25水	○	ご飯	米			584 21.1
		ピリ辛肉じゃが	じゃがいも、油、砂糖	豚肉	にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	
		なめたけ和え	砂糖		こまつな、キャベツ、もやし、えのき	
26木	○	ココア揚げパン	揚げ油、砂糖			592 16.4
		（ツイストパン）	小麦粉	大豆		
		ポテトのミートソースかけ	じゃがいも、油、砂糖、デミグラスソース（小麦粉）	豚肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、トマト	
		コーンサラダ	砂糖		キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
27金	○	ご飯	米			612 26.5
		肉豆腐	じゃがいも、油	豚肉、豆腐	しらたき、ねぎ、にんじん、えのき	
		ごま和え	ごま、砂糖		こまつな、もやし、キャベツ	
30月	○	鶏そぼろ丼	米、砂糖、油	鶏肉	れんこん、しょうが	609 21.7
		キャベツのチーズ昆布和え	油	塩昆布、チーズ（乳）	キャベツ、きゅうり	
		手作りアップルパイ	パイ生地（小麦粉）、砂糖	パイ生地（乳）	りんご	

☆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。

☆はしは、毎日持ってきてください。