

11月分学校給食予定献立表

日(曜)	こんだてめい			おもな しょくひん			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	働く力や体温 になる食品	血や肉を 作る食品	体の調子をよくなる食品	
1(金)	ツール・ド・フランス給食						
	ソフトフランス パン	牛乳	コック・オーヴァン(乳) ツナ入りキャロットラペ ◎ジュリエンススープ	パン じゃがいも 砂糖 油 小麦粉 バター(乳) はちみつ	牛乳 鶏肉 まぐろ 豚肉	玉ねぎ トマト にんじん バジル セロリ キャベツ パセリ	601 26.5
5(火)	給食試食会(1年保護者)						
	◎★れんこんご飯	牛乳	金ムロアジの竜田揚げ ◎きのこ汁 みかん	米 でん粉 砂糖 油	牛乳 豚肉 油揚げ あじ	れんこん にんじん はくさい ごぼう えのきたけ しめじ まいたけ 長ねぎ こまつな みかん	592 24.3
6(水)	◎玉子丼(卵)	牛乳	◎しゃりしゃり大豆 わかめの酢の物	米 砂糖 でん粉 油	牛乳 卵 鶏肉 大豆 わかめ	玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ えだまめ もやし きゅうり	660 29.3
7(木)	◎ごはん	牛乳	◎手作りゼリーフライ ◎川島呉汁	米 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく 油	牛乳 豚肉 おから 大豆 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ だいこん こまつな すいき	640 23.8
8(金)	◎おつきりこみ風 うどん	牛乳	◎みそポテト ★切干大根サラダ	うどん じゃがいも 小麦粉 油 さといも 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 生揚げ 油揚げ みそ	だいこん ごぼう しいたけ にんじん 長ねぎ きゅうり もやし	639 24.6
11(月)	栄和っ子おはしの日						
	◎ねぎめし	牛乳	◎モウカのエごま漬け ◎おふ和え	米 砂糖 油 ごま ごま油	牛乳 豚肉 モウカザメ 麩	長ねぎ えごま こまつな もやし にんじん	560 24.4
12(火)	◎小江戸カレー	牛乳	◎スイスチャードのツナマヨサラダ ヨーグルト(乳)	米 さつまいも 油 はちみつ	牛乳 豚肉 まぐろ ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが スイスチャード だいこん とうもろこし	630 24.1
13(水)	◎子供パン(乳)	牛乳	◎彩の国シチュー(乳) ◎小松菜とわかめのサラダ	パン(乳) 砂糖 ごま 油 ごま油 ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ	玉ねぎ にんじん ブロッコリー かぶ しめじ こまつな きゅうり とうもろこし	601 23.7
15(金)	◎東松山やきとり ご飯	牛乳	★鶏肉の米粉焼き ◎まゆ玉汁	米 ごま ごま油 米粉 さといも 白玉だんご	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	長ねぎ にんにく しょうが りんご にんじん しめじ こまつな	619 28.9
18(月)	◎ごはん ◎★彩の国納豆	牛乳	◎ピリ辛肉じゃが ◎なめたけ和え	米 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 納豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ えだまめ にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし えのきたけ	628 26.4
19(火)	郷土料理給食【新潟県】						
	◎ごはん	牛乳	◎たらの野菜あんかけ ★打ち豆汁 ルレクチェのコンポート	米 砂糖 でん粉 油	牛乳 たら 大豆 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん さやいんげん だいこん ごぼう 長ねぎ ルレクチェ(洋ナシ)	614 23.7
20(水)	◎★かむかむ キムチライス	牛乳	春巻 ◎トックスープ	米 小麦粉 春雨 油 トック でん粉	牛乳 豚肉 あさり 鶏肉	長ねぎ にんにく しょうが 白菜キムチ えだまめ キャベツ たけのこ チンゲンサイ しいたけ	630 23.2
21(木)	◎セルフ ホットドック(乳)	牛乳	ウインナー ◎野菜スープ ◎埼玉県産いちごゼリー	パン(乳) 油 でん粉	牛乳 ウインナー 鶏肉	にんじん 玉ねぎ しめじ かぶ キャベツ きゅうり いちご クランベリー	599 22.4
22(金)	和食の日給食						
	◎ごはん	牛乳	◎さばのゆうあん漬け ★浅漬け ◎みそけんちん汁	米 じゃがいも こんにゃく ごま 油	牛乳 さば 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり ゆず	630 24.1
25(月)	◎ごはん	牛乳	◎四川豆腐 ◎ナムル	米 ごま油 砂糖 油 でん粉 ごま	牛乳 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり こまつな	610 24.6
26(火)	◎深谷ねぎ ラーメン	牛乳	◎★れんこんと大豆のカレー風味 ★白菜のゆず香和え	中華めん 砂糖 はちみつ 油 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 みそ 大豆	キャベツ 長ねぎ にんじん もやし にんにく しょうが れんこん はくさい きゅうり ゆず	591 23.5
27(水)	◎ごはん	牛乳	厚焼き卵(卵) ◎★五目きんぴら 昆布茶和え	米 じゃがいも こんにゃく ごま 油	牛乳 卵 豚肉 さつまあげ 昆布	ごぼう にんじん しょうが キャベツ きゅうり	600 23.4
28(木)	◎★鶏ごぼう ごはん	牛乳	★ししゃもの狭山茶フライ ◎なめこ汁	米 小麦粉 砂糖 油	牛乳 鶏肉 ししゃも 油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん しめじ 玉ねぎ 大根 なめこ 長ねぎ こまつな	610 25.6
29(金)	インディアン スパゲティ	牛乳	キャラメルポテト(乳) ◎コーンサラダ	スパゲティ さつまいも 砂糖 バター(乳) 油	牛乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	640 24.9

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※はしの用意をお願いします。はしには記名もお願いします。

●11月は埼玉県の「彩の国ふるさと学校給食月間」と栄和小学校の「歯の健康月間」です●

給食では、埼玉県の郷土料理や地場産物を活用した料理を取り入れるとともに、かみごたえのある料理方法や食材を用いてかむ力を育てます。

◎の献立は、埼玉県の郷土料理や埼玉県の地場産物を使用した献立です。

★の献立は、よくかんで食べてほしいカミカミメニューです。