

11月分学校給食予定献立表

日(曜)	献立名			食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	エネルギーのとどとなる 食品(黄)	体をつくるものとなる 食品(赤)	体の調子をとどめる 食品(緑)	
4(火)	こぎねすし (さやえんどう)	牛乳	さばのたつたあげ(魚・揚げ油) ぐだくさんみそしる	米、油、砂糖、 でん粉、揚げ油、 こんにゃく	牛乳、鶏肉、油揚げ、 さば、豆腐、みそ	にんじん、さやえんどう、 しょうが、ごぼう、大根、 ねぎ、小松菜、しめじ	630 23.9
5(水)	ごはん・ てづくりぶりかけ (魚・ごま)	牛乳	とりのすきやきふうに からしあえ	米、ごま、白滝、油、 砂糖	牛乳、じゃこ、 かつお節、青のり、 鶏肉、豆腐	ゆかり、にんじん、白菜、 えのき、しめじ、ねぎ、 小松菜、キャベツ、もやし	589 27.2
6(木)	かみかみ献立			米、ごま油、パン粉、 でん粉、揚げ油、 バッターミックス粉、 トック	牛乳、焼き豚、 ししゃも、鶏肉	白菜キムチ、ビーマン、ねぎ、 小松菜、玉ねぎ、にんじん	582 23.6
	キムチチャーハン(豚)	牛乳	ししゃものさやまちやフライ(魚・魚卵・小麦・揚げ油) トックスープ(魚醤)				
7(金)	ツール・ド・フランス献立			パン、でん粉、油、 揚げ油、砂糖、 じゃが芋、米粉、 水あめ	牛乳、生クリーム、 ホキ、鶏肉、 ベーコン、豆乳、 大豆粉	玉ねぎ、ビーマン、パブリカ、 かぶ、キャベツ、にんじん、 セロリー	671 26.0
	バターロール (小麦・乳)	牛乳	ホキのエスカベッシュ(魚・揚げ油) ボトフ(豚) チョコクレープ				
10(月)	埼玉県の郷土料理			うどん、砂糖、里芋、 ごま油、じゃが芋、 てんぷら粉、揚げ油	牛乳、豚肉、油揚げ、 みそ	大根、ごぼう、しいたけ、 ねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、ゆかり	678 22.0
	おっきりこみうどん (小麦・豚肉)	牛乳	みそポテト(小麦・揚げ油) ゆかりあえ				
11(火)	栄和っ子はしの日			米、砂糖、ごま油、 でん粉、じゃが芋、 ごま	牛乳、豚肉、みそ、 いわし	にんにく、しょうが、ねぎ、 りんご、枝豆、大根、 プロッコリー	593 26.0
	ひがしまつやま やきとりごはん(豚)	牛乳	いわしのみぞれに(魚) プロッコリーとじゃがいものごまあえ(ごま)				
12(水)	旬の献立(りんご「こうぎょく」)			米、じゃが芋、砂糖、 油、こんにゃく、 アレルゲンフリー・カレーワル、 小麦粉、マーガリン	牛乳、豚肉、大豆、 ひよこ豆、 きんとき豆	玉ねぎ、にんじん、ゼロリー、 にんにく、しょうが、トマト、 大根、きゅうり、コーン、 りんご	692 20.0
	ピーンズカレーライス (金時豆・豚)	牛乳	こんにゃくサラダ てづくりアップルパイ(小麦)				
13(木)	はちみつパン(小麦)	牛乳	ソーセージとまめのトマトに(乳・豚) ひじきのマリネ(ごま)	パン、じゃが芋、 砂糖、油、ごま	牛乳、ウインナー、 大豆、ひよこ豆、 チーズ、ひじき	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 マッシュルーム、トマト、 大根、きゅうり、枝豆	639 22.4
17(月)	ごはん・ ごましお(ごま)	牛乳	おやこに(鶏卵) かおりつけ	米、ごま、じゃが芋、 油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、鶏卵、 生揚げ	にんじん、玉ねぎ、枝豆、 キャベツ、きゅうり、しょうが	639 25.6
18(火)	旬の献立(りんご「サンふじ」)			パン、さつまいも、油、 バター、小麦粉、 砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、 ベーコン、チーズ、 わかめ	にんじん、玉ねぎ、かぶ、 プロッコリー、マッシュルーム、 小松菜、きゅうり、コーン、 りんご	641 23.1
	ツイストパン(小麦)	牛乳	さいのくにシチュー(さつまいも・乳・小麦・豚) こまつなどわかめのサラダ りんご(りんご)				
19(水)	埼玉県の郷土料理			中華麺、油、ごま油、 小麦粉、でん粉、 揚げ油、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、 豆乳、きびなご	しょうが、にんにく、もやし、 ねぎ、にんじん、キャベツ、 大根、きゅうり	579 24.2
	ふかやねぎラーメン (小麦・豚)	牛乳	きびなごのサクサクあげ(魚・魚卵・小麦・揚げ油) ちゅうかづけ				
21(金)	ごはん	牛乳	さいのくになつとう にくじやが(豚) こますあえ(ごま)	米、じゃが芋、白滝、 油、砂糖、ごま	牛乳、納豆、豚肉	玉ねぎ、にんじん、いんげん、 小松菜、もやし、きゅうり	641 26.1
25(火)	旬の献立(たら)			米、油、砂糖、 でん粉、揚げ油、 上新粉、じゃが芋	牛乳、豚肉、鶏肉、 ひじき、油揚げ、 たら、なる	にんじん、枝豆、しょうが、 しめじ、小松菜	598 28.3
	だいすりいひじきごはん	牛乳	たらのたつたあげ(魚・揚げ油) まゆたまじる(魚)				
26(水)	ココアあげパン (小麦・揚げ油)	牛乳	とうふのスープに(ほたて・豚) わかめサラダ	パン、揚げ油、砂糖、 油、でん粉、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、 ベーコン、ほたて、 わかめ	にんじん、大根、えのき、 じいだけ、チンゲン菜、 キャベツ、きゅうり、コーン	620 24.5
27(木)	ごはん	牛乳	チャブチエ(豚) ごもくスープ	米、春雨、砂糖、 ごま油、でん粉	牛乳、豚肉、鶏肉、 豆腐	玉ねぎ、にんじん、しめじ、 小松菜、ねぎ、じいだけ、 コーン、たけのこ	610 23.9
28(金)	旬の献立(さといも)			米、里芋、油、砂糖、 でん粉、ごま油	牛乳、鶏肉、塩昆布	しょうが、にんじん、玉ねぎ、 枝豆、きゅうり、キャベツ、 大根、みかん	601 23.0
	ごはん	牛乳	さといものそぼろに しおこんぶあえ みかん				

※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。

※6年生は修学旅行のため、11月4日(火)・5(水)の給食はありません。

※1年生は遠足のため、11月17日(月)の給食はありません。

※11月20日(木)は市教研研修大会のため、特別日課3時間です。給食はありません。