

令和7年度 11月分学校給食予定献立表

さいたま市立辻小学校

今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！★マークの料理は、埼玉県の郷土料理や埼玉県の食材を使用した料理です。

日	曜	こ ん だ て		あ か		き		み ど り		栄養価
		主 食	牛乳	お か す	血・骨・肉になる 食べもの	働く力・体温になる 食べもの	体の調子をととのえる 食べもの	エネルギーkcal たんぱく質g		
4	火	11/8はいいはのひ「かみかみこんだて」 むぎごはん (くきわかめのつくだに)	牛乳	たこべったん かみかみごぼうサラダ	牛乳 くきわかめ たこ とうにゅう かつおぶし するめ	こめ むぎ あぶら くらざとう はくりきこ こま こまあぶら	にんじん とうもろこし こねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	615		
		ツールドフランスさいたまクリテリウム 「フランスりょうり」	牛乳	とりにくのフリカッセ マセドアンサラダ オレンジティーゼリー	牛乳 とりにく チーズ	こめ あぶら こめこ パター じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく にんじん えりんぎ たまねぎ きゅうり とうもろこし オレンジ	20.2		
5	水	ターメリックライス	牛乳					615		
								23.4		
6	木	しゅうがくじけんしん (きゅうしょくはありません)								
7	金	かがやくひとみ♪音楽会こんだて ★さやまちゃあげパン	牛乳	★こんぶやわかめのにぎやかスープ きらきらぼしサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン こんぶ わかめ	こむぎこ あぶら きびとう マカロニ	まっちゃん にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	614		
								23.7		
10	月	★ごまツナごはん	牛乳	きびなごかりかりフライ ★まゆだまじる	牛乳 ツナ きびなご とりにく なんと	こめ あぶら くらこま こむぎこ しらたまこ さといも	こまつな にんじん しめじ だいこん ねぎ	611		
								24.8		
11	火	おはなしきゅうしょく「はれとときどきぶた」 ★おっきりこみうどん	牛乳	★あかえんぴつのでんぶら ★ごしょくあえ	牛乳 とりにく なまあげ ちくわ	こむぎこ あぶら さといも こまあぶら さとう	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ ピーツ こまつな もやし キャベツ とうもろこし	583		
								24.5		
12	水	★キャロットパン	牛乳	まめとシーフードのトマトに じゃがいもとブロッコリーのサラダ	牛乳 いか あさり ひよこめ しろいんげんまめ	こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	573		
								27.2		
13	木	★こえどカレー (むぎごはん)	牛乳	かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく ひよこめ わかめ こんぶ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう こまあぶら こむぎこ こま	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく とまと りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	649		
								22.0		
14	金	けんみんのひ								
17	月	むぎごはん ★さいのくになっとう	牛乳	★ねぎぬた ★なまあげとさといものにもの	牛乳 なっとう なまあげ とりにく かまぼこ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう さといも かたくりこ	にんじん だいこん しいたけ グリーンピース ごぼう ねぎ	633		
								27.8		
18	火	★おおみやナポリタン	牛乳	★カリフラワーサラダ ★ありのみパイ	牛乳 ウィンナー チーズ	こむぎこ あぶら さとう グラニューとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな にんにく カリフラワー トマト キャベツ きゅうり とうもろこし なし	640		
								22.0		
19	水	★さいたまどん (むぎごはん)	牛乳	★ピリからキュウリ ★なめこじる	牛乳 とりにく たまご とうふ	こめ むぎ あぶら さといも さとう かたくりこ こま こまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな きゅうり だいこん なめこ	588		
								26.4		
20	木	かいこうきねんびおいわいこんだて 11/24は「わしよのひ」		しきょうけんけんしゅうだいかい (きゅうしょくはありません)						
21	金	むぎごはん せきはん (こましお)	牛乳	★さばのふかやねぎみそやき ごまじょうゆあえ あさりのすましじる	牛乳 ささげ さば わかめ あさり	もちこめ あぶら やきふ こま さとう	だいこん にんじん こまつな キャベツ もやし とうもろこし	574		
								23.9		
25	火	ジャージャーめん	牛乳	やきいも ★すごいぞさいたまナムル	牛乳 ぶたにく だいず	こむぎこ さとう さつまいも あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にら にんにく しょうが しいたけ かぶ ブロッコリー こまつな	572		
								25.5		
26	水	むぎごはん (ひじきのふりかけ)	牛乳	★ゼリーフライ とんじる	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ おから ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さといも	ゆかり ねぎ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな	606		
								21.2		
27	木	★しゃくしなガーリック クチャーハン	牛乳	★みそポテト ★ちちぶこんにゃくナムル	牛乳 やきぶた	こめ あぶら こまあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	しゃくしな にんにく ねぎ にんじん きゅうり もやし	603		
								20.6		
28	金	むぎごはん	牛乳	★ふかやねぎふーテンメンジャン ◎とんとろりんスープ りんご	牛乳 くらぶたにく なまあげ ぶたにく たまご りんご	こめ むぎ あぶら こまあぶら	ねぎ にんじん たけのこ れんこん ピーマン にんにく しょうが とうもろこし しいたけ こまつな りんご	619		
								27.0		

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。エネルギー650kcal・たんぱく質27.0g(22~32g)が基準となっています。

マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしくまっつなを使用します。
 今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。★マークの料理は、埼玉県の郷土料理や埼玉県の食材を使用した料理です。
 7日に使用するミートボールは、埼玉県産の黒豚を使用します。
 ◎とんとろりんスープ：豚肉(トン)と片栗粉(とろりん)から名付けられた卵スープで、寄居町で親しまれています。