令和８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 主食	牛乳	おかず	あか 血・骨・肉になる食べもの	き 働く力・体温になる食べもの	みどり 体の調子をととのえる食べもの	栄養価 エネルギーkcal / たんぱく質g
2	月	11/8はいいはのひ「かみかみこんだて」 かみかみごはん	牛乳	★みそポテト ★かみかみじゃこサラダ	牛乳 だいず　こんぶ ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ　さとう あぶら　じゃがいも こむぎこ　ごま	こんにゃく　にんじん ごぼう　しいたけ だいこん　こまつな ゆず	570 20.2
4	水	さんまをかっこよくキレイに食べよう むぎごはん ★さいのくになっとう	牛乳	さんまのしおやき けんちんじる	牛乳 なっとう さんま とうふ	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも	こんにゃく　だいこん にんじん　ごぼう ねぎ　えのきだけ	639 29.1
5	木	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」 ガーリックフランスパン	牛乳	ブイヤベース マセドアンサラダ	牛乳 えび　いか たら　あさり	こむぎこ　マーガリン あぶら　じゃがいも さとう　さつまいも	パセリ　にんにく たまねぎ　にんじん グリンピース　トマト きゅうり　キャベツ	562 22.7
6	金	かがやくひとみ♪おんがくかい特別献立 にじピラフ	牛乳	はなはさくサラダ まっくろくろすけ	牛乳　とりにく ひよこまめ レッドキドニー かまぼこ とうにゅう	こめ　マーガリン あぶら　さとう こむぎこ　ココア ホイップクリーム	たまねぎ　にんじん とうもろこし　ピーマン ブロッコリー　カリフラワー きゅうり　キャベツ	577 16.9
10	火	★ソイどん （むぎごはん）	牛乳	こざかないりまつばいも ★のらぼうなのごまサラダ	牛乳 だいず　ぶたにく ベーコン　にぼし	こめ　むぎ あぶら　さとう さつまいも はつみつ　ごま	しゅんぎく　のらぼうな もやし　きゅうり だいこん	626 24.4
11	水	★キャロットパン	牛乳	★バターナッツかぼちゃのシチュー ★こまつなサラダ りんご	牛乳 とりにく　ベーコン チーズ　ツナ	こむぎこ　あぶら こめこ　バター さとう	にんじん　たまねぎ バターナッツかぼちゃ グリンピース　こまつな キャベツ　とうもろこし レモン　りんご	612 24.1
12	木	★かてめし	牛乳	きびなごのカリカリフライ ★かわじまごじる	牛乳 とりにく　きびなご あぶらあげ ぶたにく　だいず	こめ　さとう あぶら　げんまいこ さといも	こんにゃく　にんじん ずいき　ごぼう だいこん　しいたけ さやいんげん　しめじ こまつな　ねぎ	597 28.3
13	金	★カリーノケールペペロンチーノ	牛乳	オムレツのデミグラスソースかけ かいそうサラダ	牛乳 ベーコン　えび あさり　たまご わかめ　こんぶ	こむぎこ オリーブオイル さとう　あぶら ごまあぶら　ごま	キャベツ　カリーノケール たまねぎ　にんにく マッシュルーム　トマト きゅうり　とうもろこし	584 26.6
16	月	おにぎりんピック　５位　埼玉県 ★さつまいもごはんのおにぎり（のり）	牛乳	あげさんがのあまずタレ だいこんのみそしる	牛乳 のり　あじ わかめ　とうふ あぶらあげ	こめ　さつまいも あぶら　ごま さとう　ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ　ごぼう たけのこ　ねぎ だいこん　こまつな にんじん	582 20.6
17	火	むぎごはん	牛乳	★なまあげとさといものにもの わかめのすのもの ★さいたまけんさんゆずゼリー	牛乳 なまあげ とりにく わかめ	こめ　むぎ あぶら　さとう さといも	こんにゃく　にんじん だいこん　ごぼう もやし　きゅうり ゆず	608 23.8
18	水	★こくとうさやまちゃあげパン	牛乳	まめとソーセージのトマトに ひじきのナムル	牛乳 ウインナー だいず ひよこまめ ひじき	こむぎこ　くろざとう あぶら　きびとう じゃがいも　さとう	まっちゃ　たまねぎ にんじん　にんにく マッシュルーム　トマト だいこん　きゅうり	667 21.6
19	木	さいたま市教育研究会研修大会のため給食はありません。						
20	金	かいこうきねんびおいわいこんだて せきはん （ごましお）	牛乳	とりのからあげ すましじる ピリからきゅうり	牛乳 とりにく とうふ なると	もちごめ　ささげ あぶら　さとう かたくりこ　ごま ごまあぶら	しょうが　こまつな にんじん　たまねぎ きゅうり	567 23.5
24	火	★いわつきとうふラーメン （ちゅうかめん）	牛乳	★たらのこめこさやまちゃフライ ★さいたまナムル	牛乳 とうふ　ぶたにく わかめ　たら	こむぎこ　あぶら ごまあぶら　かたくりこ こめこ　さとう ごまあぶら　ごま	しょうが　にんじん まっちゃ　ねぎ ブロッコリー　かぶ こまつな　にんにく	553 29.7
25	水	むぎごはん おかかこんぶ	牛乳	★ゼリーフライ ★いものじる	牛乳 こんぶ　おかか おから　ぶたにく とうふ	こめ　むぎ あぶら　さとう じゃがいも　こめこ ごまあぶら	こんにゃく　ねぎ たまねぎ　にんじん だいこん　ごぼう こまつな	586 20.0
26	木	ふきよせごはん	牛乳	★サバのふかやねぎみそやき ★トンとろりんスープ	牛乳 とりにく　サバ ぶたにく　たまご わかめ	こめ　くり あぶら　ぎんなん ごま　かたくりこ さとう	にんじん　しめじ ねぎ　しょうが とうもろこし　しいたけ こまつな	299 25.4
27	金	★きたもとトマトカレー （トマトライス）	牛乳	★コールラビサラダ みかん	牛乳 ぶたにく しろはなまめ	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも はちみつ　さとう	トマト　セロリー　にんにく しょうが　たまねぎ　にんじん りんご　ピーマン　コールラビ キャベツ　カリフラワー きゅうり　とうもろこし　みかん	609 19.5
30	月	シェフ給食 ～プリマベラ　大山シェフ～ フォカッチャ	牛乳	★とりにくとさつまいものグラチネ ミネストローネ ★こまつなのトリコローレサラダ	牛乳 とりにく チーズ ベーコン	こむぎこ　さつまいも さとう　オリーブオイル じゃがいも	たまねぎ　しょうが にんじん　トマト キャベツ　にんにく こまつな　パプリカ	765 28.9

※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。

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・さいたま市の郷土料理や埼玉県の食材を使用した料理です。