

令和6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 だ て		あ か	き	み ど り	栄養価 エネルギーKcal たんぱく質g	
		主 食	牛乳	お か す	血・骨・肉になる 食べもの	腸く力・体温になる 食べもの		体の調子をとのえる 食べもの
1	金	むぎごはん ★さいのくになっとう	牛乳	にくじゃが ごまあえ ♪	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし	624 24.6	
5	火	むぎごはん おはなしきゅうしょく☐	牛乳	あじつきのり ★あかえんびつのでんぶら けんちんじる	牛乳 のり ちくわ とうふ	こめ むぎ あぶら はるまきのかわ こむぎこ じゃがいも こんにゃく	621 25.4	
6	水	★ひがしまつやまのやきとりどん (むぎごはん)	牛乳	★さいのくにみそじる そくせきづけ ♪	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんにく ねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん こまつな だいこん	613 30.0	
7	木	★さやまちゃごはん いいはのひこんだて	牛乳	★みそポテト なめこじる	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	590 21.6	
8	金	かみかみごはん	牛乳	きびなこのカリカリフライ かみかみミネラルサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こんぶ ひじき きびなこ	こめ あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	630 21.4	
11	月	★かてめし	牛乳	モーカのえごまみそやき ★まゆたまじる ♪	牛乳 あぶらあげ モーカ とりにく なると	こめ あぶら さとう さといも	にんじん すいき ごぼう だいこん しいたけ さやいんげん しめじ こまつな	577 25.5
12	火	◎ライスボール	牛乳	★さんとうさいのちゅうかスープ えのきとわかめのナムル ♪	牛乳 とりにく ミートボール わかめ	パン はるさめ でんぶん ごまあぶら さとう ごま わかめ	にんじん だけのこ だいこん しいたけ さんとうさい もやし こまつな えのき にんにく パプリカ	576 20.4
13	水	しゅうがくじけんしん (きゅうしょくはありません)						
14	木	けんみんのひ						
15	金	トマトライス	牛乳	★きたもとトマトカレー はなやさいサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	こめ あぶら こむぎこ さとう	トマト にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ	636 22.5
18	月	★おっきりこみうどん	牛乳	★こいわしざやまちゃフライ わかめのすのもの	牛乳 とりにく なまあげ わかめ	うどん さといも ごまあぶら さとう あぶら	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ もやし きゅうり	573 25.3
19	火	むぎごはん	牛乳	なまあげとキムチのいために おふあえ ♪	牛乳 ぶたにく なまあげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん おふ ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ はくさい いら もやし こまつな	594 24.9
20	水	おせきはん かいこうせねんび おいわいこんだて☆	牛乳	とりのからあげ ★すごいそさいたまナムル ♪ すましじる	牛乳 あずき とりにく とうふ わかめ こんぶ	こめ もちごめ ごま でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	しょうが かぶ ブロッコリー こまつな にんにく にんじん	597 25.2
21	木	しきょうけんけんしゅうたいかい (きゅうしょくはありません)						
22	金	★キャロットパン わしよのひこんだて	牛乳	★さいのくにシチュー ビーンズサラダ	牛乳 ベーコン とりにく しほはなまめ ひよこまめ たいしょうきんとときまめ だいず	パン きつまいも あぶら バター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ さやいんげん きゅうり あかピーマン キャベツ にんにく	594 24.3
25	月	むぎごはん くきわかめのつくだに	牛乳	ぶりのてりやき ★かわじまごじる ♪	牛乳 ぶり だいず くきわかめ	こめ むぎ あぶら くらざとう さといも こんにゃく	にんじん だいこん しいたけ すいき こまつな ねぎ	604 25.2
26	火	むぎごはん じゃこいりこまつなふりかけ	牛乳	★ゼリーフライ とんじる ♪	牛乳 ちりめんじゃこ おから ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも あぶら こむぎこ こんにゃく	こまつな ねぎ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	631 20.8
27	水	★さいのくに わぶうスバゲッティ	牛乳	だいずといものしおキャラメル ★カリフロレサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン のり だいず	スバゲッティ さといも あぶら きつまいも でんぶん あぶら さとう バター	たまねぎ にんじん えのきだけ ピーマン しいたけ にんにく キャベツ きゅうり カリフロレレ コーン	576 23.5
28	木	むぎごはん	牛乳	あじのしおやき ★とんとろりんスープ みかん	牛乳 あじ ぶたにく わかめ たまご	こめ むぎ あぶら でんぶん	しょうが にんじん ねぎ コーン しいたけ ほうれんそう みかん	581 25.0
29	金	★いわつぎとうふ ラーメン	牛乳	★しゃくしなまん うましおキャベツ	牛乳 とうふ ぶたにく わかめ のり	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん ごま こむぎこ さとう	ねぎ しょうが にんじん しゃくしな たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	594 24.3

※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。

※22日、27日は料理にも牛乳を使用しています。

《おねがい》箸には油性ペン等で必ず名前をつけてください。箸をなくした時は、給食室に声をかけてください。

♪マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしいこまつなを使用します。

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。

12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。

◎ライスボール：米粉と小麦粉で作られたパンで、真ん中にざらめがついています。

◎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。