

# 令和5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、埼玉県産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 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	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		
1	水	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	牛乳 ぶたにく さいのくになっとう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん さゆいんげん こまつな キャベツ もやし	624	
		ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム献立 ～フランス料理～						24.6	
2	木	ソフトフランスパン りんごジャム	牛乳	◎ホキのプロヴァンスソース ◎ガルビュールスープ	牛乳 ホキ ベーコン しょういんげんまめ	パン あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも でんぷん	りんご たまねぎ トマト にんにく レモン パプリカ キャベツ かぶ ねぎ パセリ にんじん	573	
								25.0	
6	月	むぎごはん	牛乳	とうふとえびのチリソース えのきとわかめのナムル ★さいたまけんさんおちゃプリン	牛乳 えび とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さんぷん さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが ビーマン もやし こまつな えのきだけ まつちや	623	
		いい歯の日献立						24.7	
7	火	かみかみごはん	牛乳	いかのかりんあげ なめこじる	牛乳 だいず ぶたにく こんぶ いか とうふ	こめ あぶら さとう こんにゃく でんぷん	にんじん ごぼう しいたけ こまつな たまねぎ だいこん なめこ ねぎ	604	
								23.2	
9	木	たまごどん (むぎごはん)	牛乳	★みそポテト おひたし	牛乳 たまご とりにく	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ たけのこ しんじゆ グリーンピース もやし キャベツ こまつな	615	
								22.2	
10	金	★おつきりこみうどん	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 いわし わかめ	うどん さとうちこ ごまあぶら パター こんぶ パンこ でんぷん こむぎこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ まつちや もやし きゅうり	578	
								24.2	
13	月	★かてめし	牛乳	さけのたつたあげ ★まゆたまじる	牛乳 あぶらあげ さけ とりにく なると	こめ さとう あぶら さとうちこ しょうしんこ でんぷん	ずいき にんじん ごぼう だいこん しいたけ さゆいんげん しょうが しめじ こまつな	676	
								24.4	
15	水	◎ライスボール	牛乳	★さいのくにしチュー ビーンズサラダ ★◎ごかぼろ	牛乳 ベーコン とりにく しらすはなまめ ひよこまめ だいしょうきんときまめ だいず	パン さつまいも あぶら さとう ちりこめ さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ きゅうりかき きゅうり あかビーマン キャベツ にんにく	636	
								21.6	
17	金	むぎごはん 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 こまあぶら 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	603	
								20.5	
20	月	★カリノケール キーマカレー (むぎごはん)	牛乳	はなやさいサラダ げんきヨーグルト	牛乳 とりにく ぶたにく しらすはなまめ ヨーグルト	こめ むぎ だいこん じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト カリノケール ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ コーン	613	
		開校記念日献立						23.0	
21	火	おせきはん	牛乳	どりのからあげ ゆかりあえ けんちんじる	牛乳 あずき とりにく とうふ	こめ ちりこめ ごま でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが キャベツ きゅうり しそ だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ	577	
								23.9	
22	水	★いわつきとうふ 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 こまあぶら でんぷん ごま こむぎこ さとう	ねぎ しょうが にんにく しゃくしな たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	594	
								24.3	
24	金	むぎごはん くきわかめのつくだに	牛乳	ぶりのてりやき ★かわしごじる	牛乳 くきわかめ ぶり だいず	こめ むぎ あぶら くらざとう さとうちこ こんにゃく さとう	にんじん だいこん しいたけ ずいき こまつな ねぎ	598	
								25.2	
27	月	チーズパン	牛乳	ニョッキとソーセージのトマトに じゃこいりだいこんサラダ みかん	牛乳 チーズ フィンナー ちりめんじゃこ	パン じゃがいも さとう でんぷん こむぎこ あぶら ごま	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 こまつな ゆず みかん	671	
								23.3	
28	火	たまごいり キムチチャーハン	牛乳	ホキのりごまフライ さんとうさいのちゅうかさスープ	牛乳 やきぶた たまご あおのり こんぶ ホキ とりにく	こめ あぶら こまあぶら でんぷん パンこ なめこ だいこん さとう	ねぎ ビーマン にんじん はくさい にんにく しょうが たけのこ だいこん こまつな さんとうさい もやし しんじゆ	576	
								23.5	
29	水	★さいのくに わふうスバゲッティ	牛乳	だいずといものしおキャラメル ★カリフローレサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン のり だいず	スバゲッティ さとうちこ あぶら さつまいも でんぷん あぶら さとう バター	たまねぎ にんじん えのきだけ ビーマン しいたけ にんにく キャベツ きゅうり カリフローレ コーン	610	
								22.8	
30	木	むぎごはん	牛乳	なまあげとさいものみそに ツナあえ ★いがまんじゅう	牛乳 なまあげ とりにく ツナ あずき しょういんげんまめ	こめ むぎ あぶら さとう さいいも こんにゃく ちりこめ こむぎこ	だいこん にんじん ごぼう こまつな キャベツ コーン	686	
								26.0	

※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。

※15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。

7日、17日、29日に使用する豚肉は、埼玉県産の彩の国豚豚です。

◎プロヴァンスソース：にんにく、オリーブオイル、トマトなどで作ったソース。 ◎ガルビュールスープ：キャベツと豆が入った野菜スープ。

◎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。◎五家宝：もち米に砂糖と水あめを加えて練り上げ、きな粉をまぶした埼玉県の銘菓。

◎いがまんじゅう：まんじゅうが赤飯で包まれたもの。