

11月分 予定献立表

日(曜)	メニュー	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	おかず	赤 からだをつくる	黄 ねつやちからになる	緑 からだのちようしをととのえる	
1(水)	○	ひがしまつやま やきとりごはん★ 		さばのねぎみそやき まゆたまじる★	ぎゅうにゅう からだをつくる ぶたにく とりにく みそ さば	こめ さとう むぎ さとも あぶら まゆたまだんご	にんにく しょうが ねぎ りんごソース こんにやく にんじん しめじ こまつな	687 24.8
2(木)	○	むぎごはん 		ジャージャンどうふ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく くきわかめ ツナ みそ	こめ さとう むぎ でんぶん あぶら ごま	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく もやし えのきたけ きゅうり	616 27.6
6(月)	○	ごはん 		アジフライ◎ ラタトゥイユ◎ きゅうりとキャベツのあさづけ◎ かぼちゃプリン◎	ぎゅうにゅう あじ ベーコン	こめ さとう むぎ でんぶん あぶら	トマト たまねぎ なす ズッキーニ あかピーマン にんにく キャベツ きゅうり かぼちゃ	633 21.8
7(火)	○	むぎごはん 		さいのくになつとう さといものそぼろに◆ ねぎぬた★	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく ちくわ わかめ みそ	こめ さとう むぎ さとも あぶら でんぶん	こんにやく にんじん たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ	623 27.4
8(水)	○	おつきりこみうどん★ (じこなうどん) 		いかのいそべあげ◎ ごまみそあえ いい歯の日「カミカミ給食」	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ いか みそ あおりの	じこなうどん あぶら さとう さとも こむぎこ ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ こまつな キャベツ	596 26.3
9(木)	☆	しゃくしなチャーハン★ 		さいのくににらまんじゅう ちちぶこんにやくサラダ さつまポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	こめ さとう むぎ さとも あぶら ごま	にんじん ねぎ しゃくしな にら キャベツ にんにく しょうが こんにやく だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ	646 21.1
10(金)	☆	ソイどん (むぎごはん) 		だいこんとカリカリじゃこのサラダ◎ みかん お話給食	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン ちりめんじゃこ	こめ さとう むぎ さとも あぶら ごま	たまねぎ スイスチャード だいこん キャベツ きゅうり しょうが しゅんぎく みかん	666 26.4
13(月)	○	たいめし 		さけのゆうあんやき◆ ぶろふきだいこんにゃくみそかけ◆ こまつなのおひたし みかんとりんごのかんてんよせ	ぎゅうにゅう たい さけ とりにく かつおぶし みそ	こめ さとう あぶら	だいこん ゆず しょうが こまつな はくさい みかん りんご	624 28.0
15(水)	☆	キャメルあげパン 		さいのくにのやさしいシチュー◆ カリフロレーのサラダ◆	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ ツナ ベーコン	こむぎこ さとう ごま あぶら さとも	にんじん たまねぎ スティックオ かぶ カリフロレー きゅうり キャベツ	641 22.8
17(金)	☆	かいかどん (むぎごはん) 		みそポテト★ なめたけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	こめ さとう むぎ でんぶん じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな キャベツ えのきたけ	677 22.2
20(月)	○	ねぎめし★ 		たらおちゃフライ◆ すいとん★	ぎゅうにゅう ぶたにく たら とりにく あぶらあげ	こめ さとう むぎ さとも あぶら でんぶん	ねぎ おちゃのは こまつな だいこん たまねぎ にんじん	669 24.3
21(火)	☆	パプリカライス 		ピカディージョ バリバリサラダ さいたまけんさんいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー じゃがいも さとう マーガリン	こめ さとう むぎ さとも あぶら ワンタン	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく マッシュルーム キャベツ あかピーマン とうもろこし きゅうり いちご	610 20.3
22(水)	○	ふかやねぎみそラーメン (ホットちゅうかめん) 		ゼリーフライ★ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく おから かいそうミックス ツナ みそ	ホットちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ でんぶん ごま ごまあぶら	しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな きゅうり だいこん	611 22.7
24(金)	○	わかめごはん 		マスのフライ かまじまごじる★ 和食の日	ぎゅうにゅう マス ぶたにく だいす とうふ わかめ みそ	こめ さとう むぎ さとも あぶら でんぶん	にんじん こんにやく すいき こまつな ねぎ	678 28.9
27(月)	☆	ナン 		カリノケールのキーマカレー◆ ひじきのマリネ りんご◆	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき	ナン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが ケール にんじん たまねぎ りんごソース トマト きゅうり だいこん マッシュルーム りんご	627 23.9
28(火)	○	むぎごはん 		とうふのちげふう きりほしだいこんとハムのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あさり たまご ハム みそ	こめ さとう むぎ さとも あぶら ごま ごまあぶら	はくさいキムチ もやし えのきたけ はくさい ねぎ にら にんにく しょうが ほうれんそう きゅうり きりほしだいこん	660 26.9
29(水)	☆	わふうピラフ 		かぼちゃのひきにくフライ ツナポテトサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく ツナ	こめ さとう むぎ さとも あぶら でんぶん マーガリン マヨネーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし エリンギ マッシュルーム グリーンピース かぼちゃ きゅうり	629 17.8
30(木)	☆	コッパンスライス 		フランクフルト スラッピージョー わかめサラダ みかん 「スラッピージョー」アメリカの料理	ぎゅうにゅう フランクフルト ぶたにく ひよこめめ わかめ	コッパパン あぶら さとう こむぎこ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん みかん	607 26.8

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。
 ※マーガリンは、乳不使用のものを使用しています。
 ※マヨネーズは、卵・乳不使用のものを使用しています。

【★今月の郷土料理(埼玉県) ◆旬の食材 ◎行事食】
 ・11月6日(月)、13日(月)、28日(火)は、馬宮米部会より、新米「こしひかり」を使用します。
 ・11月13日(月)～17日(金)は、「地場産物活用強化ウィーク」です。
 埼玉県産やさいたま市内産の食材を積極的に取り入れています。