





































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 からだのちょうしをととのえる	
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 さといも 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 てんぷん 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 あぶら さとう こむぎこ てんぷん	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 さといも あぶら てんぷん	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)	○	おっきりこみうどん★ (じこなうどん) 		いかのいそべあげ◎ ごまみそあえ いい菌の日「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 さといも 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 あぶら さとう こむぎこ さつまいも 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 だいず ぶたにく ベーコン ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	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くみそがけ◆ 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	コッパパン あぶら さとう さつまいも マーガリン こめこ	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 むぎ あぶら てんぷん 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 あぶら さとう こむぎこ てんぷん	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 ツナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ワンタン マーガリン	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 てんぷん 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 かまじまこじる★ 和食の日	ぎゅうにゅう マス ぶたにく だいず とうふ わかめ みそ	こめ さとう むぎ こむぎこ あぶら てんぷん ごま	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 ごま あぶら 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 あぶら マーガリン じゃがいも さとう こむぎこ てんぷん 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。