

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) | 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(金) | ○ | ごはん  |  | カレイのわふうあんかけ とんじる やきのり | ぎゅうにゅう カレイ ぶたにく とうふ のり みそ | こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん | たまねぎ えのきたけ にんじん にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな | 599 | 29.5 |
| 5(火) | ☆ | しゃくしなチャーハン★  |  | ねぎみそぎょうざ パンパンジーふうサラダ みかん | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく | こめ あぶら さとう こむぎこ ごま ごまあぶら | ねぎ にんじん しゃくしなつげ きゅうり もやし しょうが キャベツ たまねぎ にら にんにく みかん | 587 | 23.0 |
| 6(水) | ○ | むぎごはん  |  | なっとう あぶらふりにくじゃが ねぎめた★ | ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく なまあげ あぶらふ かまぼこ わかめ みそ | こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう | たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん ねぎ | 647 | 28.6 |
| 7(木) | ☆ | きなこあげパン  |  | とうふのスープに こまつなとわかめのサラダ | ぎゅうにゅう とうふ とりにく きなこ ホタテ わかめ | コッパン あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら | たまねぎ にんじん かぶ スイスチャード こまつな きゅうり とうもろこし | 608 | 27.6 |
| 8(金) | ☆ | かみかみライス◎  |  | きびなごのカリカリフライ◎ くわわかめのサラダ◎ いい菌の日「カミカミ給食」 | ぎゅうにゅう ぶたにく だいす いか きびなご くわわかめ ツナ | こめ あぶら さとう でんぷん げんまいこ ごま ごまあぶら | にんじん たけのこ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし | 598 | 26.6 |
| 11(月) | ☆ | さといもとカレーノ ケールのカレー◆◎ (むぎごはん)  |  | ひじきとコーンのマリネ いちごゼリー 絵本とのコラボ給食 | ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき | こめ むぎ あぶら さといも こむぎこ | たまねぎ にんじん にんにく しょうが カリーノケール りんごソース トマト マッシュルーム きゅうり だいこん とうもろこし いちご | 593 | 19.3 |
| 12(火) | ○ | ねぎめし★  |  | メルルーサのかぼすソースかけ◆ げんまいだんごじる | ぎゅうにゅう ぶたにく メルルーサ とりにく あぶらあげ | こめ あぶら さとう さといも でんぷん げんまい ごま | ねぎ にんじん かぼす だいこん えのきたけ こまつな | 606 | 26.5 |
| 13(水) | ☆ | ツイストパン  |  | さいのくのにやさいシチュー◆ カリフローレのサラダ◆ みかん | ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー チーズ ツナ | ツイストパン 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 スイスチャード しめじ コールラビ カリフローレ きゅうり キャベツ みかん | 591 | 23.6 |
| 15(金) | ☆ | ぶたたまどん (ごはん)  |  | やきいも◎ とろろこんぶあえ 絵本とのコラボ給食 | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こんぶ | こめ あぶら さとう さつまいも でんぷん | たまねぎ にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ もやし | 603 | 23.9 |
| 18(月) | ○ | おっきりこみふうどん★ (じごなうどん)  |  | みそポテト★ いそかあえ | ぎゅうにゅう とりにく なまあげ のり みそ | じごなうどん あぶら さとう さといも じゃがいも こめこ でんぷん | ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ こまつな もやし | 573 | 22.2 |
| 19(火) | ○ | ごはん  |  | なまあげのそぼろに なめたけあえ ふりかけ | ぎゅうにゅう なまあげ とりにく のり かつおぶし | こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん | しょうが たまねぎ たけのこ グリンピース こまつな キャベツ もやし えのきたけ | 604 | 26.8 |
| 20(水) | ○ | わかめごはん  |  | いかりんあげ かわじまごじる★ | ぎゅうにゅう いか ぶたにく だいす わかめ みそ | こめ むぎ あぶら さといも さとう でんぷん ごま | にんじん だいこん こんにゃく しいたけ すいき こまつな ねぎ | 605 | 26.8 |
| 22(金) | ☆ | コッパン  |  | フランクフルト スラッピージョー コールスローサラダ ヨーグルト 「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 ヨーグルト | コッパン あぶら さとう こむぎこ | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし きゅうり | 630 | 29.0 |
| 25(月) | ○ | かてめし★  |  | さばのねぎみそつけやき まゆたまじる★ 和食の日 | ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく さば とりにく みそ | こめ あぶら さとう まゆたまだんご じゃがいも | すいき しいたけ こんにゃく にんじん ねぎ だいこん えのきたけ こまつな | 611 | 25.0 |
| 26(火) | ☆ | ソイどん (むぎごはん)  |  | ポテトサラダ りんご | ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン ツナ | こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マヨネーズ さとう | たまねぎ あおピーマン にんじん きゅうり レタス りんご | 612 | 24.4 |
| 27(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★ ちゅうかあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく おから わかめ ツナ みそ | ポトチゅうかめん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん ごま ごまあぶら | しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ ほうれんそう きゅうり だいこん | 572 | 24.4 |
| 28(木) | ☆ | アロス・ロホ  |  | タラのフライ マカロニサラダ 「アロス・ロホ」メキシコの料理 | ぎゅうにゅう ウィンナー たら | こめ あぶら さとう マカロニ マヨネーズ こむぎこ | トマト たまねぎ にんにく あおピーマン あかピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし | 601 | 22.2 |
| 29(金) | ☆ | ごはん  |  | とうふのチゲふう こまつなとわかめのナムル | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あさり たまご わかめ みそ | こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら | はくさいキムチ しめじ ねぎ にら しょうが にんにく もやし こまつな えのきたけ | 587 | 30.1 |

※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1日(金)、15日(金)は、馬宮米部会、19日(火)、29日(金)は、原田農園で生産された新米のコシヒカリになります。
 上記以外のお米も新米の「彩のかがやき」になります。
 ・11月11日(月)～15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。