

日(曜)	ス プ リ ン ★	献立名			主な食品			栄養価	
		主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(火)	☆	むぎごはん 		ジャージャンどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ うずらたまご ハム	ねつやちからになる こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ こま こまあぶら	からだのちょうしをととのえる 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 きゅうり もやし	638	27.2
2(水)	○	おつきりこみうどん★ (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	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 ほうれんそう もやし	601	22.7
4(金)	○	ふきよせごはん◆ 		たらおちゃフライ かきたまじる りんご◆	ぎゅうにゅう とりにく たら たまご あさり わかめ	こめ あぶら さとう くり こむぎこ でんぷん	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ ほうれんそう りんご	590	24.4
7(月)	○	ごはん 		なっとう ピリからにくじゃが こみそあえ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも こま	にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく にはら こまつな キャベツ もやし	671	28.3
8(火)	☆	かみかみライス◎ 		ホキのカリカリフライ◎ きりぼしだいこんのサラダ <b>いい歯の日「カミカミ給食」</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす いか ホキ	こめ あぶら さとう でんぷん げんまい	にんじん しいたけ たけのこ ねぎ ほうれんそう きりぼしだい どうもちこし きゅうり	605	21.9
9(水)	☆	たまごどん (むぎごはん) 		ココロだいがくいも みかん◆	ぎゅうにゅう たまご とりにく しらいんげんまめ	こめ むぎ あぶら さつまいも でんぷん さとう はちみつ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ クリンピース みかん	671	22.6
10(木)	☆	ブラウンシュガー ツイストパン 		さいのくのにやさしいシチュー◆ こまつなわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ	ツイストパン あぶら さとう こくとう さつまいも マーガリン こむぎこ こま	にんじん たまねぎ フロccoli カリフラワー かぶ こまつな きゅうり どうもちこし	639	21.2
11(金)	☆	チキンライス 		かぼちゃひきにくフライ ツナいりポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ぶたにく ツナ	こめ あぶら さとう マーガリン こむぎこ でんぷん じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト あおピーマン かぼちゃ きゅうり どうもちこし	620	19.5
15(火)	○	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★ なめだけあえ <b>地場産物活用強化ウィーク</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく おから	ホットちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん こま	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ どうもちこし にはら こまつな キャベツ えのきたけ	620	24.2
16(水)	○	ひがしまつやま やきとりごはん★ 		さけのかほすソースがけ◆ げんまいだんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ とりにく	こめ あぶら さとう さといも げんまい でんぷん	にんにく しょうが ねぎ りんごソース にんじん かほす だいこん こまつな	616	30.2
18(金)	☆	ごはん 		さといもカレー◆ カリフローレのサラダ◆ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく マスカットゼリー	こめ あぶら さとう さといも マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが さいたまいり トマト キャベツ きゅうり カリフローレ どうもちこし	601	18.8
21(月)	☆	しゃくしなチャーハン 		ねぎみそぎょうざ カラフルこんにゃくサラダ みかん◆	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ でんぷん こま こまあぶら	にんじん ねぎ しゃくしな こんにゃく だいこん きゅうり どうもちこし かぼちゃ ほうれんそう キャベツ にはら しょうが にんにく たまねぎ みかん	586	19.3
22(火)	☆	コッペパン <b>ドイツ料理</b> 		フランクフルト◎ ドイツふうレンズまめのスープ◎ ジャーマンポテト◎	ぎゅうにゅう ウィンナー レンズまめ ぶたにく ハム ベーコン	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	589	25.0
24(木)	○	ねぎめし★ <b>和食の日</b> 		さわらのだつたあげゆずふうみ◆ かわじまごじる★	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら だいす	こめ あぶら さとう さといも でんぷん こま	ねぎ しょうが にんじん だいこん こんにゃく えのきたけ すいき こまつな	624	27.8
25(金)	○	むぎごはん 		ダッカルビ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ ツナ	こめ むぎ あぶら さとう トック でんぷん こま こまあぶら	しょうが にんにく はくさい にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ にはら もやし えのきたけ きゅうり	610	28.0
28(月)	☆	パセリライス <b>コスタリカ料理</b> 		ピカディージョ◎ トルティヤサラダ◎ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	こめ むぎ あぶら マーガリン さとう トルティヤ じゃがいも ラ・フランスゼリー	たまねぎ にんじん あおピーマン セロリー トマト にんにく キャベツ きゅうり どうもちこし	611	21.4
29(火)	☆	むぎごはん 		わふうマーボーどうふ ひじきとツナのサラダ	ぎゅうにゅう どうふ だいす ぶたにく ツナ ひじき	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しめじ きゅうり もやし	606	28.6
30(水)	☆	ブルーベリーパン 		メルルーサのプロヴァンスソース にんじんのポターージュ さつまポテト	ぎゅうにゅう メルルーサ ウィンナー しらなまめ とうにゅう	ブルーベリーパン あぶら さとう さつまいも じゃがいも こむぎこ	トマト たまねぎ にんにく にんじん ほうれんそう レモン	629	25.4

※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(エッグケア)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7日(月)、18日(金)は、さいたま市の馬宮米部会より、収穫したばかりの新米の「こしひかり」  
 を取り入れています