

令和6年度

11月予定献立表

彩の国ふるさと
学校給食月間

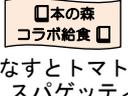


★マークは埼玉県の郷土料理・特産品を使った献立です。
今月のお米は、さいたま市産の新米「コシヒカリ」です。

さいたま市立日進小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1 金	ごはん		さんまのかばやき ★かわじまごじる	牛乳 さんま 大豆 みそ	米 でん粉 油 砂糖 さとも こんにやく	にんじん だいこん ほししいたけ ずいき こまつな ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 自然だし	614 kcal 20.3 g
5 火	ごはん あじつけのり		にくどうふ ごまダレサラダ	牛乳 のり 豚肉 豆腐	米 しらたき 油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	みりん 酒 しょうゆ かつお節 りんご酢	593 kcal 25.6 g
6 水	あおな チャーハン		ホキのサクサクフライ ワントンスープ	牛乳 焼き豚 ホキ 鶏肉	米 砂糖 ごま油 コーンフレーク 水あめ パン粉 小麦粉 でん粉 油	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	チキンガラスープ 食塩 しょうゆ オイスターソース こしょう 酒	577 kcal 24.8 g
7 木	かみかみ給食 かみかみごはん		いかにかりんあげ かきたまじる	牛乳 大豆 豚肉 昆布 いか たまご	米 麦 砂糖 油 でん粉 じゃがいも	ごぼう にんじん こまつな たまねぎ	酒 食塩 しょうゆ みりん 自然だし	601 kcal 26.8 g
<p>11月8日の「いい歯の日」にちなんで、大豆や昆布、いかなど、よく噛む食材を使った「かみかみ給食」です。よく噛んで食べると、むし歯を予防したり、頭の働きが良くなったり、体に良いことがたくさんあります。よく噛んで食べて、丈夫な歯をつくりましょう。</p>								
8 金	コッペパン スライス 4年生早出し給食		ロングウインナー じゃがいものスープに みかん	牛乳 ウインナー 鶏肉 ベーコン	コッペパン (小麦・乳) じゃがいも 油	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ みかん	トマトケチャップ 中濃ソース 白ワイン チキンガラスープ ローリエ粉 食塩 こしょう	611 kcal 23.8 g
11 月	ごはん こまつなふりかけ		★ゼリーフライ とんじる	牛乳 ちりめんじゃこ おから 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま油 じゃがいも 小麦粉 油 こんにやく	こまつな たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	酒 食塩 みりん 中濃ソース 自然だし	609 kcal 19.6 g
<p>11日から15日までは、地場産物強化週間です。さいたま市産や埼玉県産の食材をたくさん使います。「小松菜ふりかけ」は、さいたま市緑区若谷農園さんで収穫された小松菜と、ちりめんじゃこを使って作ります。ご飯のお供にピッタリです。</p>								
12 火	★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	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ のり	うどん 砂糖 ごま油 じゃがいも 小麦粉 油	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ	しょうゆ 酒 みりん 食塩 自然だし	608 kcal 20.8 g
13 水	キャロットパン (埼玉県産人参使用)		★さいのくにしチュー ひじきのサラダ りんご	牛乳 (飲用・調理用) 鶏肉 チーズ ひじき	キャロットパン (小麦・乳) さつまいも 油 バター 小麦粉 砂糖	にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム きゅうり だいこん りんご	食塩 こしょう チキンガラスープ しょうゆ みりん りんご酢	599 kcal 20.6 g
15 金	ごはん なっとう		にくじゃが こまつなのおひたし	牛乳 納豆 豚肉	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	酒 しょうゆ かつお節 和風だし	616 kcal 24.7 g
<p>さいたまけんさん だいず つく なっとう とうじょう おお つく とくちょう 埼玉県産の大豆から作られた納豆が登場します。大きな粒が特徴です。</p>								
18 月	ごはん (さいたま市西区産)		さばのねぎみそやき さつまじる	牛乳 さば みそ 鶏肉 豆腐	米 砂糖 さつまいも こんにやく 油	ねぎ しょうが だいこん ごぼう にんじん	みりん しょうゆ 酒 自然だし	600 kcal 24.9 g
19 火	★ひがしまつやま やきとりごはん		だしまきたまご とうふとわかめの すましじる	牛乳 豚肉 みそ たまご 豆腐 わかめ なると	米 砂糖 ごま油	にんにく しょうが ねぎ だいこん にんじん えのきたけ	酒 しょうゆ 食塩 トウバンジャン コチュジャン みりん 自然だし すくちしょうゆ 昆布	577 kcal 24.2 g
20 水	ごはん		まめいりストロガノフ ポテトサラダ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	米 油 小麦粉 バター じゃがいも マヨネーズ (卵不使用)	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム きゅうり コーン	赤ワイン 食塩 チキンガラスープ デミグラスソース トマトピューレ こしょう ローリエ粉	643 kcal 21.8 g
21 木	給食なし (3時間授業)							
22 金	さいたまけんさん ねぎラーメン (ホットちゅうかめん)		★こいわしの さやまちゃフライ くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 みそ こいわし くきわかめ	中華麺 油 ごま油 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな	チキンガラスープ 食塩 煎茶 しょうゆ こしょう りんご酢	604 kcal 26.4 g

地場産物強化週間

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質	
25月	ごはん		しおマーボー豆腐 はるさめサラダ ヨーグルト	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 ヨーグルト	米 油 ごま油 でん粉 春雨 砂糖	たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが こねぎ きゅうり キャベツ	トウバンジャン チキンガラスープ 食塩 黒こしょう みりん 酒 ラー油 りんご酢 しょうゆ	629 kcal 29.5 g	
26火	★かてめし		たらなたつたあげ ★まゆたまじる	牛乳 油揚げ たら 鶏肉 なた	米 こんにやく 砂糖 油 でん粉 上新粉 さといも	ずいき ほししいたけ にんじん こまつな しょうが だいこん ねぎ	しょうゆ 酒 食塩 自然だし みりん	593 kcal 25.1 g	
27水	 本の森 コロボ給食 なすとトマトの スパゲッティ		フラワーチップス コーンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ 油 砂糖 オリーブ油 さつまいも はちみつ	なす トマト(缶) たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 食塩 こしょう しょうゆ りんご酢	601 kcal	
								20.7 g	
<p>こんげつ どくしょげっかん 今月の読書月間にあわせて、本の中の料理が登場します。</p> <p>ほん なか りょうり どうじょう きょうのごはんは おじいちゃんのとくいなスパゲッティ。「いただきまーす」ネズミのかぞくが こえまそろえて あいさつした そのときです。「ぐらうらうらうらうらう〜っ!」まどのそとで おおきな おなかのおとが になりました。・・・(「きょうれつのできるスパゲッティやさん」より)</p> <p>つづき きになる人は、本を読んでみてくださいね。</p>									
28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	牛乳 きな粉 豆腐 鶏肉 ほたて貝柱 わかめ	コッペパン(小麦・乳) 油 砂糖 黒砂糖 でん粉 ごま油	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ こまつな きゅうり コーン	チキンガラスープ 食塩 こしょう しょうゆ りんご酢	606 kcal 25.6 g	
29金	きつねどん (ごはん)		なめたけあえ	牛乳 たまご 油揚げ	米 砂糖 でん粉	たまねぎ さやいんげん ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ えのきたけ	かつお節 しょうゆ みりん 食塩	591 kcal 23.3 g	
								学校給食摂取基準	650 kcal 13~20 %
								今月の平均栄養量	605 kcal 16 %

☆天候等による食材配達の都合により、献立が変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。
☆衛生管理の観点から、給食の時間は、マスクを着用します。毎日マスクの準備をお願いします。

