

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 脂質 食塩相当量
<p>11月は彩の国ふるさと月間です。埼玉県やさいたま市でとれる食べ物や郷土料理をとりいれます。</p>								
1 火	ほたてごはん		たらのおろしソース くきわかめのサラダ	ぶたにく、ほたてかいばしら、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、くきわかめ、たら	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶんにんじん	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん	さけ、しお、しょうゆ、みりん、りんごす	547 kcal 26.3 g 18.9 g 2.3 g
2 水	ごはん のりふりかけ		ハンバーグのケチャップに ポテトサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、のり、かつおぶし	こめ、さとう、でんぶん、じゃがいも、エッグケア、パンこ	トマト、きゅうり、にんじん、とうもろこし、たまねぎ	トマドケチャップ、ウスターソース、チキンスープ、しお、こしょう	683 kcal 21.9 g 23.2 g 1.6 g
4 金	おつきりこみうどん		コロッケ みかん	とりにく、なまあげ、ぎゅうにゅう、ぶたにく	うどん、さといも、あぶら、でんぶん、じゃがいも、パンこ	ごぼう、にんじん、だいこん、しいたけ、みかん、たまねぎ	しょうゆ、しお、だし、ソース	652 kcal 24.0 g 18.5 g 3.1 g
<p>読書の秋です。「こまったさんのコロッケ」という楽しいコロッケのお話があります。お話には、コロッケをおいしくつくるコツもでてきます。今日のコロッケは豚肉入りコロッケです。</p>								
7 月	ライスボール		さいのくにシチュー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、しるはなまめ、チーズ、ひよこまめ、だいいず	パン(小麦、乳、マーガリン)、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、さとう	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぶ、カリノケール、キャベツ、きゅうり	しお、こしょう、ペイリーフ、チキンスープ、りんごす	594 kcal 23.8 g 23.5 g 2.1 g
8 火	かみかみごはん		いわしのカリカリフライ いそかあえ	だいいず、ぶたにく、こんぶ、ぎゅうにゅう、いわし、のり	こめ、むぎ、さとう、こんにゃく、あぶら、じゃがいも、げんまいこ	ごぼう、こまつな、キャベツ、しょうが	さけ、しお、しょうゆ、みりん	527 kcal 19.9 g 19.4 g 1.6 g
<p>11月8日はいい歯の日です。かみかみごはんの献立です。</p>								
9 水	ごはん さいのくに なっとう		にくじゃが だいこんときゅうりのあえもの	なっとう、ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ	こめ、じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、だいこん、きゅうり	しょうゆ、みりん、だし、りんごす、トウバンジャン	648 kcal 26.7 g 16.8 g 1.6 g
10 木	ごはん こまつな ふりかけ		あじのたつたあげ ごじる	ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう、あじ、とりにく、だいいず、とうふ、みそ、	こめ、あぶら、こんにゃく、でんぶん	ア	さけ、しお、みりん、だし	656 kcal 30.8 g 21.0 g 2.3 g
11 金	バターロール		じゃがいものスープに こまつなとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、わかめ、ヨーグルト	パン(小麦クリーム、マーガリン、脱脂粉乳)じゃがいも、あぶら、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、さやいんげん、こまつな、きゅうり、とうもろこし	ワイン、チキンスープ、ペイリーフ、しお、こしょう、しょうゆ、りんごす	629 kcal 26.0 g 21.4 g 2.8 g
15 火	かてめし		コバトンあつやきたまご みぞれじる	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく	こめ、むぎ、こんにゃく、あぶら、さとう、じゃがいも	ずいき、しいたけ、にんじん、こまつな、だいこん、ねぎ	さけ、しょうゆ、しお、だし	523 kcal 22.1 g 16.3 g 2.4 g
16 水	ごはん おさかなそぼろ		いりどうふ こまつなのツナあえ	かんぼち、ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく、たまご、きはだまぐろ	こめ、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、こまつな、キャベツ	しょうゆ、みりん	639 kcal 28.3 g 19.2 g 1.9 g
18 金	ごはん ビーンズカレー		コーンとカリフラワーサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいいず、ひよこまめ、チーズ、スキムミルク	こめ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、セロリ、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、カリフラワー	カレーこ、チキンスープ、しお、ウスターソース、ペイリーフ、クローブ、こしょう、りんごす	695 kcal 25.0 g 21.4 g 1.8 g
21 月	スクールメロン		ホキのプロヴァンスソース ガルビュールスープ	ぎゅうにゅう、ホキ、ベーコン、ぶたにく、しろいんげんまめ	パン(小麦、乳、クリーム)、あぶら、オリーブあぶら、じゃがいも、でんぶん	トマト、たまねぎ、にんにく、レモン、キャベツ、かぶ、にんじん、ねぎ、パセリ	ワイン、しお、こしょう、パセリ、チキンスープ	614 kcal 24.5 g 23.5 g 2.2 g
22 火	ねぎラーメン		だいいずといものあおのりふうみ ピリからあえ	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう、だいいず、あおさ	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら、こむぎこ、じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、ねぎ、こまつな、とうがらし	しょうゆ、チキンスープ、しお、こしょう、りんごす	607 kcal 26.6 g 18.4 g 3.0 g
24 木	ごはん		マーボどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、みそ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら、はるさめ、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、きゅうり、キャベツ	チキンスープ、しょうゆ、さけ、トウバンジャン、りんごす、しお	647 kcal 27.4 g 18.7 g 2.0 g
25 金	ごはん		ゼリーフライ まゆたまじる みかん	ぎゅうにゅう、とりにく、おからなると(たらいとよりだい)	こめ、あぶら、しらたまもち、さといも、じゃがいも	にんじん、しめじ、こまつな、みかん、たまねぎ、ねぎ	ソース、だし、しょうゆ、みりん、さけ、しお	694 kcal 20.5 g 18.6 g 1.9 g
28 月	ツイストパン		ふゆやさいのクリームに ひじきサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、しるはなまめ、チーズ、ひじき	パン(小麦、乳)、さといも、あぶら、こむぎこ、バター、さとう	たまねぎ、にんじん、れんこん、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ	しお、こしょう、ペイリーフ、チキンスープ、しょうゆ、みりん、りんごす	587 kcal 23.6 g 20.4 g 2.5 g
29 火	ごぼうとしめじの たきこみごはん		さんまのしょうがに みそじる	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、さんま、とうふ、わかめ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、しめじ、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが	さけ、しお、しょうゆ、みりん、だし	582 kcal 24.3 g 21.1 g 3.2 g
30 水	ごはん		とうふのチゲ ごますあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、ほたてかいばしら、みそ	こめ、ごまあぶら、さとう、ごま	はくさいキムチ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、こまつな、キャベツ	ぶたにく、チキンスープ、さけ、こしょう、しお、しょうゆ、りんごす	611 kcal 26.4 g 17.9 g 2.3 g

☆天候等による食材配達都合により、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。

学校給食摂取基準 エネルギー650Kcal たんぱく質 13~20%  
 今月の平均栄養量 エネルギー619kcal たんぱく質 24.9g 16.0%

9日(水)1年生は遠足のため給食はありません。

17日(木)市教育研究会研修大会のため給食はありません。