



11月分 予定献立表

平成 30年度

さいたま市立城南小学校

日 曜	主 食			主 食 品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	主 食	牛乳	副 食 (おかず)	あかのしょくひん (ち・にく・ほねになる)	きいろのしょくひん (ねつ・ちから・たいおんになる)	みどりのしょくひん (からだのちようしをととのえる)		
1 木	むぎごはん	牛乳	しせんどろふ わかめサラダ くだもの (バナナ)	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ふたにく ホタテ	こめ むぎ あぶら さとう くらりス マリゲヤ かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ だけのこ ほししいだけ にんじん ながねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ バナナ	622	27.5
2 金	ガーリック トースト	牛乳	じゃがいものクリームに こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ わかめ	リトフランスパン マーガリン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター ごま	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しめじ こんにゃく こまつな だいこん きゅうり コーン	626	21.8
5 月	ごはん	牛乳	あぶらふのたまごとじ だいすどごさかなとナッツのからあげ くだもの (キウイフルーツ)	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ だいす かえりにほし	こめ あぶらふ ごま じゃがいも あぶら さとう かたくりこ カシューナッツ	たまねぎ えのきだけ にんじん グリンピース キウイフルーツ	701	27.7
6 火	ふきよせごはん	牛乳	さけのおろしソースかけ ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく さけ	こめ くり さとう ぎんなん あぶら かたくりこ ごま	にんじん しめじ だいこん こまつな キャベツ もやし	615	26.8
7 水	しゅうがくじけんこうしんだん 就学時健康診断 (きゅうしょくなし)							
8 木	セルフてりやき バーガー (セサミパンズ)	牛乳	てりやきハンバーグ ポイルキャベツ ポテトサラダ くだもの (みかん)	ぎゅうにゅう ハンバーグ	セサミパンズ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり コーン みかん	642	22.9
9 金	かみかみごはん	牛乳	わかさぎフリッター いそかあえ	ぎゅうにゅう だいす ふたにく こんぶ わかさぎフリッター のり	こめ さとう あぶら	にんじん ごぼう ほししいだけ こんにゃく こまつな もやし	540	20.1
12 月	ごはん	牛乳	ごもどろふ アーモンドあえ くだもの (りんご)	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく ちくわ みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら アーモンド	にんじん だけのこ ながねぎ もやし キャベツ ほうれんそう りんご	611	26.2
13 火	ごはん	牛乳	さいたまシェフズカレー さいたまカリフローレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら さつまいも こめカレーソース さとう ケチャップ	たまねぎ にんじん カリフローレ キャベツ きゅうり	638	20.5
14 水	学校給食統一献立 ~10万人でいただきます! 給食~							
14 水	けん みん ひ 県 民 の 日							
15 木	しきょういくけんきゅう けんしゅうだいかい 市教育研究研修大会 (きゅうしょくなし)							
16 金	郷土料理 かてめし	牛乳	さばのしおやき ごますあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば	こめ さとう あぶら ごま	ずいき ほししいだけ こんにゃく にんじん さやえんどう こまつな キャベツ もやし	607	22.7
19 月	ごはん	牛乳	えびととうふのチリソース はるさめサラダ くだもの (キウイフルーツ)	ぎゅうにゅう えび とうふ	こめ さとう ケチャップ あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが だいこん きゅうり こまつな キウイフルーツ	627	25.7
20 火	スパゲティ ナポリタン	牛乳	キャラメルナッツポテト コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ハム チーズ	スパゲティ ケチャップ あぶら さつまいも バター カシューナッツ さとう	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ マッシュルーム あかピーマン コーン きゅうり	664	21.1
21 水	むぎごはん	牛乳	ホキのゆずみそかけ まゆたまじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ とりにく なると	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう しらたまもち さといも	ゆず にんじん しめじ こまつな	595	24.3
22 木	チリコンカン ドリア (パン)	牛乳	ほうれんそうサラダ くだもの (カットパイ)	ぎゅうにゅう ふたにく だいす チーズ	こめ パン バター 卵-ブイ デシグラーズ ハヤシルウ こむぎこ ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ ほうれんそう キャベツ コーン カットパイ	643	24.3
26 月	ハニートースト	牛乳	シーフードシチュー チキンサラダ	ぎゅうにゅう いか えび あさり チキンほくし	しょくパン マーガリン あぶら さとう はちみつ じゃがいも 卵-こむぎこ バター マヨネーズ	アップルソース たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり	652	27.7
27 火	ごはん	牛乳	ブルコギ わかめスープ くだもの (バナナ)	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とうふ わかめ	こめ トウハンジャン あぶら さとう かたくりこ	アップルソース にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん しめじ こまつな バナナ	576	25.5
28 水	ふかやねぎ ラーメン (ホットちゅうかめん)	牛乳	ゼリーフライ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ふたにく みそ おから たまご こんぶ	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも こむぎこ ソース ごま	しょうが にんにく もやし ながねぎ にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり かぶ	609	23.1
29 木	ごまごはん	牛乳	さんまのしょうがに こんさいじる くだもの (みかん)	ぎゅうにゅう さんま こんぶ ふたにく	こめ ごま さとう さといも あぶら	ながねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん れんこん こまつな みかん	601	21.4
30 金	むぎごはん	牛乳	おやくこ なめだけあえ くだもの (りんご)	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ さやいんげん にんじん こまつな キャベツ もやし えのきだけ りんご	605	25.0

* 都合により、献立や食材が変更することもあります。

学校給食摂取基準 ※(望ましい範囲)	640	24 (18~32)
-----------------------	-----	---------------

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

- 埼玉県の地場産物を使用した献立や郷土料理が登場します。詳しくは、給食だより(裏面)をご覧ください。
- 9日は「いい歯の日」にちなんで献立です。いい歯の日は、8日ですが学校行事の関係で9日に実施します。
- 16日かてめし、21日まゆたまじ、28日ゼリーフライは、埼玉県の郷土料理です。
- 28日は、深谷のねぎを使用した「深谷ねぎラーメン」です。
- その他、ゆず、かぶ、長ねぎなど旬の食材を使った献立を取り入れています。