

11月分 予定献立表



日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食 しゅしょく	牛乳 ぎゅうにゅう	おかず (副食) ふくしょく	赤☆血や肉になるもの あかちゆうちくにく	黄☆熱や力になるもの わうねつちから	緑☆体の調子を整えるもの りよくたいのていしをととるもの		
2(月) ○	むぎごはん 味つけのり		生揚げのすき煮 ごまみそ和え	ぶたにくのり なまあげ みそ 牛乳	むぎ ごはん じゃがいも ごま 砂糖 油	たまねぎ にんじん こんにやく こまつな キャベツ もやし	662	28.6
4(水) ○	むぎごはん		いわしのかば焼き 根菜のみそ汁 あさづけ	いわし とりにく とうふ みそ 牛乳	むぎ ごはん じゃがいも でんぶん 砂糖 油	にんじん だいこん ごぼうこんにやく きゅうり ながねぎ こまつな キャベツ	643	24.3
5(木)	ソフトフランスパン りんごシヤム		とりにくとひよこ豆のカレー煮 マカロニサラダ	とりにく ひよこ豆 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも マカロニ こむぎこ 砂糖 油	たまねぎ ピーマン トマト こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	662	25.0
6(金) ○	むぎごはん ひきわり納豆		肉じゃが ゆかり和え	ぶたにく なつとう 牛乳	むぎ ごはん じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ きゅうり しそ	602	23.1
9(月) ○	かみかみ とりごぼうごはん		あじフライ なめこ汁	とりにく あぶらあげ あじ みそ わかめ 牛乳	ごはん こむぎこ パン粉 砂糖 油	にんじん ごぼう しめじ こまつな たまねぎ なめこ ながねぎ	614	26.7
10(火)	フラワーパン		さといもの豆乳クリーム煮 ひじきのマリネ	とりにく 豆乳 白花豆 ひじき 牛乳	フラワーパン さといも マカロニ 米粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース きゅうり だいこん	632	24.9
11(水) ○	おっきりこみうどん		わかさぎフリッター いそか和え	とりにく なまあげ わかさぎ のり 牛乳	うどん じゃがいも こむぎこ でんぶん 砂糖 油	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな もやし ほししいたけ	605	24.1
12(木) ○	むぎごはん		ソイ丼 さつまい ごま酢和え	ぶたにく ベーコン だいず とうふ みそ とりにく 牛乳	むぎ ごはん さつまいも こむぎこ ごま 砂糖 油	ごぼう にんじん だいこん ながねぎこんにやく こまつな キャベツ もやし	651	28.3
13(金) ○	かてめし		ゼリーフライ みそけんちん汁	おから とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	ごはん じゃがいも こむぎこ でんぶん 砂糖 油	たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ こんにやく こまつな だいこん ごぼう しめじ ずいき	609	18.0
16(月)	まっちゃあげパン (ソフトフランスパン)		とうふのスープ煮 小松菜とわかめのサラダ	ほたて とりにく とうふ わかめ 牛乳	ソフトフランスパン ごま でんぶん 砂糖 油	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ こまつな きゅうり とうもろこし 抹茶	613	26.4
17(火) ○	むぎごはん		さばの塩焼き かわしま呉汁 そくせきづけ	さば とりにく だいず みそ 牛乳	むぎ ごはん じゃがいも 油	にんじん だいこん こまつな こんにやく ながねぎ ずいき キャベツ きゅうり	585	27.6
18(水) ○	むぎごはん		たまご丼 いもけんぴ こんぶ和え	たまご とりにく こんぶ 牛乳	むぎ ごはん ごま さつまいも はちみつ 砂糖 油 でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース キャベツ きゅうり	641	24.1
19(木)	市教研 研修大会のため 給食はありません。							
20(金)	むぎごはん		さいたまシェフズカレー カリフラワーサラダ みかん	とりにく 牛乳	むぎ ごはん さつまいも 米粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト カリフラワー しょうが キャベツ きゅうり みかん	636	18.1
24(火) ○	むぎごはん		そぼろ丼 だいずと木の実のからあげ わかめサラダ	とりにく だいず わかめ 牛乳	むぎ ごはん ごま カシューナッツ アーモンド 砂糖 油 ごま油	れんこん しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし	667	25.7
25(水) ○	なめし		ぶりの竜田揚げ とん汁	ぶり とうふ ぶたにく みそ 牛乳	むぎ ごはん ごま でんぶん じゃがいも 砂糖 油	にんじん だいこん しょうが ごぼうこんにやく ながねぎ こまつな 広島菜	612	29.9
26(木)	こどもパン (スライス)		ハンバーグ キャベツ 彩の国シチュー	ぶたにく 白花豆 とりにく 牛乳	こどもパン さつまいも 砂糖 油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ	694	27.4
27(金) ○	深谷ねぎみそ ラーメン		スイートポテト ナムル	ぶたにく なたと みそ 生クリーム 豆乳 牛乳	ちゅうかめん ごま 砂糖 油 ごま油 バター さつまいも	ながねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり だいこん	612	21.9
30(月) ○	麦ごはん ごま塩		えびと豆腐のチリソース 春雨サラダ	えび とうふ 牛乳	むぎ ごはん はるさめ ごま でんぶん 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん トマト こんにやく しょうが だいこん きゅうり マッシュルーム	627	25.5

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
 ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均 栄養 量	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
	632	25.0