

令和7年度


**11月分 学年別献立表**

さいたま市立木崎小学校

日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー	たんぱく質
	しゅしょく 主食	牛乳	おかず (副食)	あか か にく 赤☆血や肉になるもの	き ねつ ちから 黄☆熱や力になるもの	みのり かたち とき 緑☆体の調子を整えるもの		
4(火) ○	むぎごはん わかめふりかけ		なまあげのあます煮 こまつなとコーンのサラダ	なまあげ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じやがいも でんぶん ごまさとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく チンゲンサイ もやし こまつな きゅうり とうもろこし	641	24.1
5(水) ○	おっきりこみ うどん		ニギスの米粉フライ ゆかりあえ	にぎす あおさ とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	うどん さといも こめこ さとう あぶら	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり しそ	577	27.5
6(木) ○	かみかみ キムチライス		さい くに 彩の国メンチカツ わかめスープ	ぶたにく かまぼこ とうふ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら	はくさい ながねぎ ピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな	600	24.3
7(金)	しょくパン いちごジャム		さい くに 彩の国シチュー マカロニサラダ	とりにく しろはなまめ ぎゅうにゅう	しょくパン マカロニ さつまいも こむぎこ さとう あぶら バター	たまねぎ にんじん しめじ プロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	628	21.4
10(月) ○	ふきよせごはん		さわらのさいきょうあげ こんさいじる みかん	さわら みそ とりにく ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ くり さといも さつまいも でんぶん さとう あぶら	にんじん ほししいたけ しめじ ながねぎ ごぼう こまつな みかん	661	27.2
11(火)	ライスボールパン (米粉入りパン)		ひよこまめのカレー煮 コーンサラダ りんごゼリー	とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	ライスボールパン じやがいも こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ ピーマン トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし りんごかじゅう	661	26.8
12(水) ○	むぎごはん		しせんどうふ ちぢみ 秩父こんにゃくサラダ	ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく しようが こんにゃく だいこん きゅうり とうもろこし	601	25.1
13(木) ○	かてめし		ゼリー(ゼに) フライ さわにわん おちゃプリン	ぶたにく なまあげ あぶらあげ おから とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ じやがいも こむぎこ でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ ずいき ほししいたけ しめじ こまつな ごぼう だいこん こんにゃく まっちゃん	636	21.1
14(金)	埼玉県民の日（学校はお休みです）							
17(月) ○	ひがしまつゆま 東松山 やきとんごはん		あじのしおやき まゆだまじる	あじ ぶたにく オイスターソース とりにく みそ ぎゅうにゅう かまぼこ	こめ ごまあぶら ごま しらたまだんご さといも さとう あぶら	にんじん しめじ こまつな にんにく しようが ながねぎ りんご こんにゃく	620	31.3
18(火) ○	ふかや 深谷ねぎみそ ラーメン		まがたまチキンナゲット こまつなのナムル	とりにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめこ ごまあぶら さとう あぶら ごま	もやし ながねぎ にんじん キャベツ しょうが にんにく こまつな きゅうり	614	27.0
19(水) ○	むぎごはん		さんまのかばやき丼 かわじまごじる みかん	さんま あぶらあげ とりにく だいす みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん じやがいも さとう あぶら	にんじん だいこん こんにゃく こまつな ながねぎ みかん	694	24.4
20(木)	市教育研究会大会のため3時間授業（給食はありません）							
21(金)	カレーライス		ふくじんづけ もも	とりにく だいす ぎゅうにゅう	こめ むぎ じやがいも こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく しようが りんご きゅうり だいこん れんこん もも	642	21.8
25(火)	ツイストストロベリー あげパン		じゃがいものスープ煮 ツナサラダ	ベーコン ツナ(まぐろ) ぎゅうにゅう	ツイストパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	639	19.4
26(水) ○	むぎごはん あじつけのり		さといものうま煮 こまつなのごまづあえ	なまあげ とりにく のり ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも でんぶん ごま さとう あぶら	にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく さやいんげん ごぼう こまつな キャベツ もやし	602	24.4
27(木) ○	わかめごはん		あかうおの深谷ねぎみそやき だまこじる みかん	あかうお みそ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま さといも だまこ(こめ) さとう あぶら	ごぼう にんじん まいたけ ながねぎ こんにゃく みかん	621	25.1
28(金)	きのことケールの わふうスパゲッティ		スイスチャードとツナマヨサラダ スイートポテト	ぶたにく ベーコン のり ツナ(まぐろ) ぎゅうにゅう	スパゲッティ さつまいも じやがいも さとう あぶら こめこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんにく にんじん しいたけ しめじ エリンギ カリーネーケル キャベツ きゅうり スイスチャード とうもろこし	602	24.3

- ・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。



エネルギー	たんぱく質
627	24.7