

令和7年度



11月分

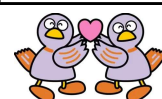
予定献立表



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 |
|------------|-------------------------------|--------------|--|---|--|---|-------|-------|
|            | 主食<br>しゅしよく                   | 牛乳<br>ぎゅうにゅう | おかず (副食)<br>ふくしよく                          | 赤☆血や肉になるもの<br>あかち にく                          | 黄☆熱や力になるもの<br>きねつ ちから                              | 緑☆体の調子を整えるもの<br>きょく かんご ちようしを せいするもの                                  | kcal  | g     |
| 4(火)<br>○  | むぎごはん<br>わかめふりかけ<br>          |              | なまあげのあます煮<br>こまつなとコーンのサラダ                  | なまあげ ぶたにく<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう                    | こめ むぎ<br>じゃがいも でんぶん ごま<br>さとう あぶら ごまあぶら            | たまねぎ にんじん たけのこ<br>こんにやく チンゲンサイ もやし<br>こまつな きゅうり とうもろこし                | 641   | 24.1  |
| 5(水)<br>○  | おっきりこみ<br>うどん<br>             |              | ニギスの米粉フライ<br>ゆかりあえ                         | にぎす あおさ<br>とりにく なまあげ<br>ぎゅうにゅう                | うどん<br>さといも こめこ<br>さとう あぶら                         | ごぼう にんじん だいこん<br>ながねぎ ほししいたけ<br>キャベツ きゅうり しそ                          | 577   | 27.5  |
| 6(木)<br>○  | かみかみ<br>キムチライス<br>            |              | 彩の国メンチカツ<br>わかめスープ                         | ぶたにく かまぼこ<br>とうふ とりにく わかめ<br>ぎゅうにゅう           | こめ ごまあぶら<br>こむぎこ<br>さとう あぶら                        | はくさい ながねぎ ピーマン<br>とうもろこし たまねぎ<br>にんじん こまつな                            | 600   | 24.3  |
| 7(金)       | しょくパン<br>いちごジャム<br>           |              | 彩の国シチュー<br>マカロニサラダ                         | とりにく<br>しろはなまめ<br>ぎゅうにゅう                      | しょくパン マカロニ<br>さつまいも こむぎこ<br>さとう あぶら<br>バター         | たまねぎ にんじん しめじ<br>ブロッコリー キャベツ<br>きゅうり とうもろこし                           | 628   | 21.4  |
| 10(月)<br>○ | ぶきよせごはん<br>                   |              | さわらのさいきょうあげ<br>こんさいじる<br>みかん               | さわら みそ とりにく<br>ぶたにく あぶらあげ<br>かまぼこ ぎゅうにゅう      | こめ くり さといも<br>さつまいも でんぶん<br>さとう あぶら                | にんじん ほししいたけ<br>しめじ ながねぎ ごぼう<br>こまつな みかん                               | 661   | 27.2  |
| 11(火)      | ライスボールパン<br>(米粉入りパン)<br>      |              | ひよこまめのカレー煮<br>コーンサラダ<br>りんごゼリー             | とりにく<br>ひよこまめ<br>ぎゅうにゅう                       | ライスボールパン<br>じゃがいも こむぎこ<br>さとう あぶら                  | たまねぎ ピーマン トマト<br>にんにく キャベツ きゅうり<br>とうもろこし りんごかじゅう                     | 661   | 26.8  |
| 12(水)<br>○ | むぎごはん<br>                     |              | しせんどうふ<br>秩父<br>秩父こんにやくサラダ                 | ぶたにく とうふ<br>みそ わかめ<br>ぎゅうにゅう                  | こめ むぎ<br>でんぶん ごまあぶら<br>ごま さとう あぶら                  | たまねぎ にんじん たけのこ<br>ほししいたけ ながねぎ にんにく<br>しょうが こんにやく だいこん<br>きゅうり とうもろこし  | 601   | 25.1  |
| 13(木)<br>○ | かてめし<br>                      |              | ゼリー (ぜに) フライ<br>さわにわん<br>おちゃプリン            | ぶたにく なまあげ<br>あぶらあげ おから<br>とうにゅう ぎゅうにゅう        | こめ じゃがいも<br>こむぎこ でんぶん<br>さとう あぶら                   | たまねぎ にんじん ながねぎ<br>ずいき ほししいたけ しめじ<br>こまつな ごぼう だいこん<br>こんにやく まつちや       | 636   | 21.1  |
| 14(金)      | 埼玉県民の日 (学校はお休みです)             |              |  |   |  |   |       |       |
| 17(月)<br>○ | ひがしまつやま<br>東松山<br>やきとんごはん<br> |              | あじのしおやき<br>まゆだまじる                          | あじ<br>ぶたにく オイスターソース<br>とりにく みそ ぎゅうにゅう<br>かまぼこ | こめ ごまあぶら ごま<br>しらたまだんご さといも<br>さとう あぶら             | にんじん しめじ こまつな<br>にんにく しょうが ながねぎ<br>りんご こんにやく                          | 620   | 31.3  |
| 18(火)<br>○ | ふかや<br>深谷ねぎみそ<br>ラーメン<br>     |              | まがたまチキンナゲット<br>こまつなのナムル                    | とりにく ぶたにく<br>みそ<br>ぎゅうにゅう                     | ちゅうかめん<br>こめこ ごまあぶら<br>さとう あぶら ごま                  | もやし ながねぎ にんじん<br>キャベツ しょうが にんにく<br>こまつな きゅうり                          | 614   | 27.0  |
| 19(水)<br>○ | むぎごはん<br>                     |              | さんまのかばやき丼<br>かわじまこじる<br>みかん                | さんま<br>あぶらあげ とりにく<br>だいいず みそ ぎゅうにゅう           | こめ むぎ<br>でんぶん じゃがいも<br>さとう あぶら                     | にんじん だいこん<br>こんにやく こまつな<br>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<br>                    |              | ふくじんづけ<br>もも<br>読書週間コラボメニュー♪               | とりにく<br>だいいず<br>ぎゅうにゅう                        | こめ むぎ<br>じゃがいも こむぎこ<br>さとう あぶら                     | たまねぎ にんじん トマト セロリ<br>にんにく しょうが りんご<br>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<br>あげパン<br>        |              | じゃがいものスープ煮<br>ツナサラダ<br>読書週間コラボメニュー♪        | ベーコン<br>ツナ(まぐろ)<br>ぎゅうにゅう                     | ツイストパン<br>じゃがいも<br>さとう あぶら                         | たまねぎ にんじん<br>キャベツ だいこん<br>きゅうり とうもろこし                                 | 639   | 19.4  |
| 26(水)<br>○ | むぎごはん<br>あじづけのり<br>           |              | さといものうま煮<br>こまつなごますあえ                      | なまあげ とりにく<br>のり<br>ぎゅうにゅう                     | こめ むぎ<br>さといも でんぶん ごま<br>さとう あぶら                   | にんじん だいこん ほししいたけ<br>こんにやく さやいんげん ごぼう<br>こまつな キャベツ もやし                 | 602   | 24.4  |
| 27(木)<br>○ | わかめごはん<br>                    |              | あかうおの深谷ねぎみそやき<br>だまこじる<br>みかん              | あかうお みそ<br>とりにく わかめ<br>ぎゅうにゅう                 | こめ ごま<br>さといも だまこ(こめ)<br>さとう あぶら                   | ごぼう にんじん<br>まいたけ ながねぎ<br>こんにやく みかん                                    | 621   | 25.1  |
| 28(金)      | きのこケールの<br>わふうスパゲッティ<br>      |              | スイスチャードとツナマヨサラダ<br>スイートポテト<br>読書週間コラボメニュー♪ | ぶたにく ベーコン<br>のり ツナ(まぐろ)<br>ぎゅうにゅう             | スパゲッティ<br>さつまいも じゃがいも<br>さとう あぶら こめこ<br>ノンエッグマヨネーズ | たまねぎ にんにく にんじん<br>しいたけ しめじ エリンギ<br>カリノケール キャベツ きゅうり<br>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。



| 平均<br>栄養<br>量 | エネルギー | たんぱく質     |
|---------------|-------|-----------|
| 627<br>Kcal   | 627   | 24.7<br>g |

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県産、さいたま市産の食材や、埼玉県の郷土料理などがです！お楽しみに♪