

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	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの		
1(金) ○	やきとんごはん 		こじる おひたし	ぶたにく とりにく だいず みそ とうふ あぶらあげ オイスターソース 牛乳	こめ ごま ごまあぶら さとう あぶら	にんじん ほうれんそう ながねぎ にんにく しょうが こんにやく りんご だいこん キャベツ もやし	578	25.8
5(火) ○	☆読書月間コラボメニュー ライスボールパン (米粉パン) 		ハンバーグ じゃがいものスープ煮 埼玉県産いちごゼリー	とりにく ぶたにく ベーコン 牛乳	ライスボールパン じゃがいも でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト とうもろこし マッシュルーム キャベツ いちご	679	28.6
6(水) ○	おっきりこみ うどん 		まぐろカツ ゆかり和え	とりにく なまあげ まぐろ ほたて 牛乳	うどん こむぎこ さといも さとう あぶら	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり しそ	587	23.2
7(木) ○	むぎごはん わかめふりかけ 		にくどうふ こまつなのいそかあえ	ぶたにく とうふ のり わかめ 牛乳	こめ むぎ さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにやく しょうが ながねぎ こまつな もやし	576	25.6
8(金) ○	かみかみごはん 		ししゃもフライ すまし汁	ししゃも だいず ぶたにく こんぶ とうふ かまぼこ 牛乳	こめ こむぎこ さとう あぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ こんにやく こまつな しめじ ひろしまな	586	23.5
11(月) ○	なめし 		さけのしおやき きりたんぼ汁	さけ とりにく 牛乳	こめ ごま さといも さとう あぶら	ごぼう にんじん まいたけ ながねぎ こんにやく	590	27.1
12(火) ○	むぎごはん おかかふりかけ 		さといものうま煮 こまつなのツナあえ	とりにく まぐろ かつおぶし のり 牛乳	こめ むぎ さといも でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース とうもろこし こまつな キャベツ	578	23.5
13(水) ○	☆読書月間コラボメニュー きのこケールの わふうスパゲッティ 		ポテトサラダ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン のり ヨーグルト 牛乳	スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく エリンギ しめじ きゅうり カリノケール とうもろこし	590	25.8
15(金) ○	かてめし 		ぜに(ゼリー)フライ まゆ玉汁	あぶらあげ とりにく かまぼこ だいず 牛乳	こめ じゃがいも でんぶん しらたまだんご さといも さとう あぶら こむぎこ	ずいき(いもがらのくき) ほししいたけ こんにやく にんじん しめじ ほうれんそう たまねぎ ながねぎ こまつな	644	19.1
18(月) ○	むぎごはん 彩の国なっとう 		肉じゃが くきわかめのピリ辛和え	なまあげ ぶたにく くきわかめ なっとう だいず 牛乳	こめ むぎ じゃがいも ごま油 さとう あぶら	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 にんにく もやし	665	27.0
19(火) ○	わかめごはん 		さばのしおやき とん汁	さば わかめ ぶたにく とうふ みそ 牛乳	こめ ごま じゃがいも さとう あぶら	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ こまつな	603	28.6
20(水) ○	あおな入り チャーハン 		あげぎょうざ わかめスープ	ぶたにく とうふ とりにく わかめ かまぼこ 牛乳	こめ こむぎこ ごま油 さとう あぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな キャベツ しょうが	606	22.7
21(木) ○	フラワーパン 		チキンピーズ 豆乳プリン	とりにく ベーコン だいず 豆乳 牛乳	フラワーパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト グリーンピース	586	23.5
22(金) ○	ねぎみそラーメン 		わかさぎフリッター ナムル	わかさぎ のり ぶたにく みそ 牛乳	ちゅうかめん こむぎこ ごま ごま油 さとう あぶら	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	630	25.2
25(月) ○	まっちゃんあげパン 		豆乳のクリーム煮 コーンサラダ	とりにく しろはなまめ 豆乳 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも 米粉 さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	633	22.4
26(火) ○	ひじきごはん 		ほっけフライ みそ汁	ほっけ とりにく あぶらあげ だいず ひじき わかめ みそ 牛乳	こめ こむぎこ さとう あぶら	にんじん こんにやく ほししいたけ ほうれんそう たまねぎ しめじ	574	25.3
27(水) ○	☆読書月間コラボメニュー むぎごはん 		こんにさいのカレー かいそうサラダ 群馬産みかんゼリー	とりにく かいそう 牛乳	こめ むぎ ごま こむぎこ ごま油 さつまいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト れんこん ごぼう にんにく しょうが りんご だいこん きゅうり とうもろこし みかん	648	21.3
28(木) ○	むぎごはん 		キムたま丼 やさいスープ	たまご(鶏卵) とりにく ぶたにく 牛乳	こめ むぎ でんぶん ごま油 さとう あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく たけのこ はくさい なら ながねぎ もやし	580	24.9
29(金) ○	きざきライス (さつまいも入り おせきはん) 		さわらのさいきょうあげ すまし汁	さわら みそ あずき ぶたにく 牛乳	もちごめ さつまいも ごま でんぶん さとう あぶら	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん こんにやく	605	26.5
30(土) ○	さけおにぎり (4~6年生は +こんぶおにぎり) 	はとろ ジュース 	とりのからあげ みかん	さけ こんぶ とりにく のり	こめ でんぶん あぶら	しょうが みかん ぶどうかじゅう(ジュース)	620	16.8

・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
	608	24.3