

11がつ きゅうしょくこんだてひょう



*今月は彩の国学校給食月間です。埼玉県で採れた食材や埼玉県の郷土料理などをたくさん入れています。

ひょうび	しゅしょく	せうじゆう	おかず	ぎいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの	えいようか		
				ちから・ねつになる	ち・にく・ほねになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	
1 (げつ)	ふきよせごはん		あじのたつたあげ ごじる	こめ さとう くり あぶら こんにやく でんぷん	ぎゅうにゅう とり とうふ だいす あじ	しめじ にんじん だいこん ながねぎ だいこん こまつな しょうが	574	26.1	
2 (か)	就学時健康診断のため、短縮日課で給食はありません。								
4 (もく)	むぎごはん		しせんどうふ くきわかめのナムル	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ にんにく しょうが ちやし きゅうり にんにく	585	24.2	
5 (きん)	むぎごはん		いかのアーモンドがらめ けんちんじる	こめ むぎ あぶら アーモンド さとう こんにやく でんぷん さといも	ぎゅうにゅう いか とうふ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	594	24.0	
8 (げつ)	かみかみ ごはん		ニグスのいそペフライ みそじる	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう だいす ニグス とうふ ぶたにく きざみこんぶ わかめ	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ こまつな ながねぎ	601	24.8	
9 (か)	おっきりこみ うどん		みそポテト いそあえ	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ きざみのり みそ	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう ちやし ほししいたけ	632	21.8	
10 (すい)	ツイスト パン		ペンネミートソース まめとやさいのスープ	こむぎこ さとう マカロニ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン スkimミルク しろいんげんまめ	トマト たまねぎ にんじん セロリ にんにく キャベツ ホールコーン たもぎたけ	643	25.0	
11 (もく)	ごはん		とりにくとさつまいものうまに ごまあえ	こめ あぶら さとう さつまいも ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな キャベツ ちやし	654	25.0	
12 (きん)	むぎごはん		かいせんどうふ きゅうりともやしのナムル	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ あさり いか えび うずらのたまご	たけのこ にんじん しょうが チンゲンサイ きゅうり たら ほししいたけ ちやし にんにく	594	27.2	
15 (げつ)	さいたまけん 150周年記念パン		さいのくにシチュー カラフルサラダ	こむぎこ あぶら パター さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ ハム	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし プロッコリー	601	22.0	
16 (か)	かてめし		さばのしおやき いもだんごじる	こめ あぶら さとう さといも じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく さば	ほししいたけ すいき だいこん こまつな にんじん ながねぎ	638	26.0	
17 (すい)	むぎごはん		さいのくになっとう さけカツ さわにわん	こめ むぎ でんぷん パンこ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう なっとう さけ ぶたにく あつあげ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ キャベツ たまねぎ	640	24.8	
18 (もく)	市教研研修大会のため、給食はありません。								
19 (きん)	むぎごはん		さいたまシェフズカレー カリフローレサラダ みかん	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも こめこ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり カリフローレ みかん	648	20.2	
さいたま市内統一献立です。市内産のさつまいも、カリフローレを使用します。									
22 (げつ)	だいすいり ひじきごはん		しろごまつくね とんじる	こめ さとう あぶら こんにやく でんぷん パン ごま	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ レバー	にんじん だいこん ながねぎ こまつな ごぼう たまねぎ	586	23.8	
24 (すい)	むぎごはん		とうふのちゅうかに こんにやくサラダ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら でんぷん こんにやく ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うずらのたまご	たまねぎ にんじん きゅうり たけのこ チンゲンサイ ちやし ながねぎ にんにく	600	24.3	
25 (もく)	クロワッサン		さかなのレモンふうみ こまつなのスープ アーモンドサラダ	こむぎこ さとう あぶら でんぷん アーモンド マーガリン	ぎゅうにゅう ほき とりにく ベーコン ホエイパウダー	レモン(かじゅう) にんじん たもぎたけ しめじ こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり	557	23.5	
26 (きん)	きつねどん (むぎごはん)		キムチあえ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ とりにく	たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ えだまめ キムチ だいこん きゅうり	641	26.0	
29 (げつ)	ちゃんぽん めん		さいのくにねぎみそパオズ のりこうみあえ	こむぎこ でんぷん ごまあぶら ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なた きざみのり みそ	キャベツ にんじん しょうが チンゲンサイ ながねぎ ちやし こまつな たまねぎ たら	599	30.0	
30 (か)	くろまめじゃこ ごはん		ししゃもフライ さつまじる	こめ パンこ でんぷん あぶら さとう こんにやく さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ みそ ししゃも くろまめ	だいこん にんじん ながねぎ こまつな	649	26.2	
・食中毒予防のため、果物(付け合わせのトマトを含む)以外はすべて加熱調理しています。 ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。							へいきん えいようりょう	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
							613	24.7	

