

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	ぎゅうじゅう	おかず	きいろのたべもの	あかのだべもの	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	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 (か)	だいずいり ひじきごはん		くりのコロッケ とんじる	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ くり こんにやく さつまいも じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく あぶらあげ だいず ひじき みそ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	614	22.6	
				6年生は修学旅行があります。(1日~2日まで)					
2 (すい)	むぎごはん		しせんとうふ はるさめサラダ	こめ でんぷん あぶら はるさめ こま さとう こまあぶら むぎ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく ハム	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 しょうが きゅうり もやし	586	24.1	
4 (きん)	ソフト フランスパン		カスレ リヨネーズポテト いちごクレープ	こむぎこ じゃがいも オリーブオイル バター こめこ さとう	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく しろいんげんまめ とうにゅう スキムミルク	トマト たまねぎ にんにく レモン(かじゅう) いちご	587	30.6	
「ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」にともない、フランスの食文化を感じる献立です。									
7 (げつ)	ごはん		ほきとカシューナッツのいために トックスープ りんご	こめ あぶら でんぷん カシューナッツ さとう トックもち こま	ぎゅうにゅう ほき とりにく わかめ	たまねぎ にんじん ながねぎ ピーマン たけのこ にんにく こまつな りんご	652	26.8	
8 (か)	むぎごはん		あつあげのそぼろに かいそうサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん こま	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ かいそうミックス	たけのこ たまねぎ にんじん しょうが グリンピース だいこん パセリ とうもろこし	637	25.4	
5年生 社会科見学のため、お弁当になります。									
9 (すい)	おつきりこみ うどん		たこメンチ ごまあえ	こむぎこ さとも こま あぶら さとう でんぷん パンこ	ぎゅうにゅう とりにく たこ あつあげ たら あおさ	だいこん にんじん ながねぎ ほししいたけ キャベツ もやし こまつな へにしょうが	527	19.8	
4年生は、お弁当の日です。									
10 (もく)	ふきよせ ごはん		あじのしおたつたあげ はくさいスープ	こめ くり あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あじ ベーコン とうふ	しめじ にんじん はくさい たまねぎ こまつな にんにく	560	22.2	
11 (きん)	就学時健康診断のため、短縮日課で給食はありません。								
15 (か)	ごはん		さばのみそに かきたまじる いそあえ	こめ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さば きざみのり たまご みそ	ほうれんそう もやし えのきだけ たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな	582	22.4	
16 (すい)	スパゲッティ ミートビーンズ		アーモンドサラダ みかん	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ アーモンド	ぎゅうにゅう ふたひきにく だいず	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ みかん	592	22.4	
17 (もく)	市教研研修大会のため、給食はありません。								
18 (きん)	むぎごはん		さいのくになっとう さともパオズ まゆたまじる	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとも でんぷん パンこ	ぎゅうにゅう なっとう ふたにく とりにく なると	にんじん ほししいたけ ながねぎ こまつな キャベツ しょうが	659	25.4	
21 (げつ)	やきにく チャーハン		わかさぎフライ わかめスープ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こま でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく わかさぎ とうふ こまあぶら とりにく わかめ	にんにく しょうが ながねぎ にんじん ピーマン こまつな たまねぎ	536	24.8	
22 (か)	さいのくに キャロットパン		さつまいものシチュー ビーンズサラダ	こむぎこ さつまいも あぶら パター さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひよこまめ しろはなまめ スキムミルク	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり	593	23.3	
24 (もく)	むぎごはん		とりにくとさつまいものうまに くきわかめのびりからあえ	こめ むぎ でんぷん さつまいも あぶら さとう こまあぶら こま	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが きゅうり もやし にんにく	606	22.5	
25 (きん)	かてめし		さわらのゆずふうみあげ ごじる	こめ さとう あぶら でんぷん こんにやく すいき	ぎゅうにゅう ふたにく さわら とうふ だいず みそ あぶらあげ	にんじん だいこん ながねぎ こまつな ゆず(かじゅう)	594	25.3	
28 (げつ)	むぎごはん		がんもどきのたまごとじ かおりづけ	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご がんもどき とりにく	えだまめ にんじん たまねぎ しめじ はくさい きゅうり だいこん しょうが	676	31.3	
29 (か)	タンメン		みそポテト のりこうみあえ	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう じゃがいも こむぎこ こま こまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく いか きざみのり みそ	しょうが にんじん キャベツ ながねぎ チンゲンサイ たけのこ もやし こまつな	661	25.6	
30 (すい)	むぎごはん		ポークカレー てづくりふくじんづけ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが にんにく トマト きゅうり だいこん れんこん しょうが	643	21.6	
・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	たんぱく質 g
							606	24.7	

