



# 11月分 予定献立表



埼玉県では、収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」として、学校給食における地元食材の一層の活用を図るとともに、地元食材や郷土食への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める学校給食活動をしています。

今月のさいたま市産は、さつまいも、カリフラワー。緑区若谷さんの小松菜。西区馬宮米部会の米ともち米。桜区榎本さんの米とゆずを使用します。11月の米は全て、新米のさいたま市産です。

日(曜)	献立名			おもな食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず&デザート	赤の食品(1・2群) 血・肉・骨になる	黄色の食品(5・6群) 力・熱になる	緑の食品(3・4群) 身体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
<b>埼玉県の郷土料理</b>								
5(火)	★かて飯		さわらの青のり立田揚げ 呉汁 みかん	牛乳 油揚げ さわら 大豆 鶏肉 みそ 青のり	米 麦 砂糖 油 しらたき 里芋	にんじん 長ねぎ しいたけ すいき たけのこ 大根 小松菜 みかん	774	32.6
6(水)	揚げパン (きな粉・ココア)		豆腐のスープ煮 海藻サラダ	きな粉 豆腐 鶏肉 ほたて わかめ とさかのり	パン 砂糖 油 でん粉 いりごま	かぶ えのきだけ にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 大根 きゅうり コーン	800	29.3
<b>1年1組富永野意さんが考えた献立</b>								
7(木)	スパゲッティカル ポナーラ温玉のせ		ミネストローネ さわやかサラダ (甘夏入りフレンチサラダ)	牛乳 ベーコン チーズ 卵	スパゲッティ 生クリーム バター 油 マカロニ	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト きゅうり 甘夏みかん	832	33.0
<b>いい歯の日</b>								
8(金)	かみかみ キムチライス		かみかみ献立 ししゃもごまフライ おこげ入りスープ	牛乳 焼き豚 鶏肉 ししゃも いりごま	米 麦 油 砂糖 カシューナッツ おこげ パン粉 すりごま(キムチに微量)	にんにく しょうが 白菜キムチ にんじん 枝豆 もやし たけのこ 長ねぎ きくらげ キャベツ 小松菜	794	29.0
11(月)	中華丼 (麦ご飯)		大豆と小魚の青のり風味 ピリ辛もやし	牛乳 豚肉 うすら 煮干し 大葉 青のり	米 麦 油 砂糖 でん粉 いりごま	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ しいたけ チンゲン菜 たけのこ きゅうり もやし	775	37.1
12(火)	麦ご飯 ピーナッツみそ		芋煮 からし和え りんご	牛乳 みそ 豚肉	米 麦 油 砂糖 ピーナッツ 里芋 こんにゃく	にんじん 大根 にんにく しょうが ごぼう 小松菜 もやし キャベツ りんご	762	24.4
<b>1年6組杉岡直哉くんが考えた献立</b>								
15(金)	カレーうどん (地粉うどん)		大学芋 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 豚肉 わかめ	うどん 砂糖 はちみつ さつまいも でん粉 カレールウ いりごま	玉ねぎ しめじ 長ねぎ にんじん きゅうり 大根 小松菜 コーン	822	24.4
18(月)	フレンチ トースト		チキンピーズ こんにゃくサラダ	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 大豆 チーズ	パン 砂糖 油 はちみつ バター じゃがいもこんにゃく	にんじん 玉ねぎ にんにく グリンピース トマト きゅうり 小松菜	850	35.2
<b>お魚の日</b>								
19(火)	西区白ご飯		さばのみそ煮 筑前煮 ゆかり和え	牛乳 さば みそ 鶏肉 生揚げ	米 砂糖 油 こんにゃく 里芋	しょうが ごぼう 大根 にんじん しいたけ さやいんげん 赤しそ キャベツ きゅうり	816	36.0
20(水)	麦ご飯		えびと豆腐のチリソース 茎わかめのチョナムル ひじき入り揚げ餃子	牛乳 エビ 豆腐 豚肉 茎わかめ ひじき 鶏肉 ほたてエキス	米 麦 油 砂糖 でん粉 いりごま 餃子の皮(小麦粉)	玉ねぎ にんじん しめじ 長ねぎ もやし にんにく しょうが トマト えのきだけ キャベツ しいたけ	789	33.9
<b>学校給食統一献立</b>								
21(木)	◎さいたま シェフスカレー (麦ご飯)		◎さいたまカリフラワー サラダ ◆みかん	牛乳 鶏肉	米 麦 砂糖 油 さつまいも カレールウ(米粉)	玉ねぎ にんじん カリフラワー キャベツ きゅうり みかん	783	25.3
<b>和食の日</b>								
22(金)	きのこご飯		白糸だらのゆずみそがけ ★まゆ玉汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 たら みそ なると	米 砂糖 油 でん粉 里芋 白玉だんご	にんじん しめじ しいたけ まいたけ ゆず 大根 長ねぎ 小松菜	735	29.8
25(月)	麦ご飯		生揚げと里芋のごまみそ煮 干草焼 磯香和え	牛乳 鶏肉 卵 生揚げ みそ のり	米 麦 砂糖 油 里芋 すりごま こんにゃく	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 大根 ごぼう にんじん もやし キャベツ さやいんげん 小松菜	807	35.2
26(火)	バターロール		彩の国シチュー アーモンドサラダ ◎◆りんご	牛乳 鶏肉 白豆 チーズ	パン 砂糖 油 バター 小麦粉 さつまいも アーモンド	にんじん 玉ねぎ かぶ プロックリー キャベツ きゅうり コーン りんご	798	29.1
<b>1年6組早坂七美さんが考えた献立</b>								
27(水)	★岩槻豆腐 ラーメン (中華めん)		竹輪の磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 なると ちくわ 青のり	中華めん 油 砂糖 でん粉 小麦粉 米粉 春雨 いりごま	にんじん 長ねぎ しょうが たけのこ しいたけ 小松菜 もやし かぼちゃ キャベツ きゅうり	806	32.9
28(木)	セルフ天津丼 (白ご飯)		わかさぎフリッター 肉野菜炒め	牛乳 かにかま 卵 わかさぎ 豚肉 青のり	米 砂糖 油 でん粉 小麦粉	しいたけ 長ねぎ トマト グリンピース キャベツ もやし にら にんじん	789	26.6
<b>1年5組上村航平くんが考えた献立</b>								
29(金)	桜区白ご飯		豚肉のしょうが焼き 大豆とひじきの煮物 みそ汁(大根・小松菜)	牛乳 豚肉 ひじき さつまいも 大豆 豆腐 わかめ みそ	米 油 砂糖 でん粉 しらたき	しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 小松菜	770	30.7

※献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

### 1年生が家庭科の授業で考えた献立

給食室で調理可能な調理法や旬の食材、栄養バランス、調理時間、食器の数、給食費などを考慮した素晴らしい献立が登場します。今月は、7日(木)、15日(金)、27日(水)、29日(金)です。

### ◆旬の食材

#### <野菜・果物>

ねぎ きのこ 白菜  
小松菜 里芋 さつ  
ま芋 ほうれん草  
ゆず みかん りん  
ご

#### <魚介類>

さば さわら たら

### 21日(木)

#### 学校給食統一献立

10万人でいただきます

シェフクラブSAITAMAが監修し、さいたま市教育委員会、さいたま市栄養士会が連携したメニューです。この日はさいたま市全校で同じ味のカレー、サラダを提供します。カレーライスに使用する米とさつまいも、サラダに使用するカリフラワーはさいたま市産です。

### 22日(金)

#### 和食の日

「いい(11)日本食(24)」の語呂合わせから、「和食」の大切さを再認識するきっかけにしてみらおうと、制定されました。ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」を感じられる給食を作ります。

### 27日(水)

#### 岩槻豆腐ラーメン

豆腐ラーメンは、1970年に当時の岩槻市民会館内のレストランで働いていたコックさんが考案しました。しょうゆ味のスープに豆腐とひじきのあんがたっぷりかかったラーメンです。