



# 11月 学校給食予定献立表



日	曜	献立名			食材名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	主菜・副菜・くだもの	血・肉・骨のもとになる 1,2群の食品	熱や力のもとになる 5,6群の食品	体の調子を整える 3,4群の食品		
1	水	中華丼 (麦ご飯)		きびなごサクサク揚げ ピリ辛もやし	牛乳 豚肉 きびなご いか えび あさり うずらの卵	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 ごま油 小麦粉	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 もやし きゅうり	777	34
2	木	カラフル ピラフ		マーメイドチキン 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	精白米 麦 米粉 油 きび糖 バター マーメイド マカロニ	マッシュルーム にんにく ホールコーン ピーマン パプリカ にんじん キャベツ かぶ かぶの葉 たまねぎ	804	33.3
6	月	炒飯		餃子 ワンタンスープ みかん	牛乳 鶏挽肉 豚肉	精白米 麦 油 きび糖 餃子・ワンタン皮 ごま油	にんじん たまねぎ 小松菜 ピーマン 干しいたけ 白菜 もやし 生姜 長ねぎ みかん	815	30.0
7	火	卵丼 (さいたま市 産白米)		小松菜のサラダ 梨のマフィン	牛乳 鶏卵 ヨーグルト 豚肉	精白米 ごま油 油 きび糖 米粉 小麦粉 バター 蜂蜜	にんじん たまねぎ コーン たけのこ グリンピース きくらげ 小松菜 きゅうり 梨 キャベツ	841	29.8
8	水	かみかみ ライス		いかの唐揚げ まゆ玉汁	牛乳 生揚げ 大豆 豚肉 鶏肉 昆布 いか	精白米 麦 油 きび糖 白玉餅 里芋	にんじん ごぼう 生姜 しめじ 小松菜 干しいたけ いんげん しめじ 小松菜	825	37.4
9	木	備藤さんの ブルーベリー コッペ		ポークビーンズ さいたまサラダ	牛乳 豚肉 大豆	コッペパン 油 きび糖 マーガリン じゃが芋	たまねぎ にんじん 生姜 セロリー いんげん レモン キャベツ きゅうり ブルーベリー カリフラワー コールラビ	854	30.9
10	金	きつね うどん		お好み焼き 白菜昆布和え	牛乳 青のり 鶏肉 油揚げ 昆布 鶏卵 桜えび かつお節	うどん 油 きび糖 里芋 片栗粉 小麦粉	にんじん 干しいたけ 小松菜 キャベツ 長ねぎ 白菜 大根 生姜	850	31.8
13	月	さいたま市 榎本さん 白米		うま塩肉じゃが 彩の国納豆 米こめサラダ	牛乳 豚肉 納豆 わかめ	精白米 しらたき 油 きび糖 米粉 小麦粉 ごま油 じゃが芋	にんじん にんにく 生姜 たまねぎ 長ねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり	804	29.1
15	水	さいたま市 森さん 白米		生揚げのみそ煮 秩父のこんにやくサラダ	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	精白米 油 きび糖 こんにやく 片栗粉	たまねぎ にんじん 生姜 たまねぎ いんげん ごぼう 大根 きゅうり キャベツ 小松菜 たけのこ	808	32.5
17	金	豚肉と 小松菜の ご飯		鯖の文化干し きのこ汁 みかん	牛乳 豚肉 油揚げ 鯖	精白米 油 きび糖 里芋 片栗粉	にんじん たけのこ 小松菜 大根 しめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ きくらげ みかん	807	34.4
20	月	バター チキン カレー		わかさぎフライ ビーンズサラダ	牛乳 生クリーム 鶏肉 ヨーグルト ひよこ豆 大豆 わかさぎ	精白米 麦 油 きび糖 バター 米粉 パン粉	にんにく 生姜 たまねぎ ホールトマト キャベツ きゅうり 枝豆	844	34.1
21	火	糎飯 (かてめし)		ゼリーフライ みそ汁 オレンジ	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 鶏肉 おから みそ 鶏卵	精白米 麦 油 きび糖 米粉 こんにやく じゃが芋	干しいたけ すいき たけのこ 長ねぎ たまねぎ にんじん 大根 小松菜 オレンジ	804	28.2
22	水	ミート ビーンズ スパゲッティ		コーンサラダ アップルパンケーキ	牛乳 鶏肉 大豆 鶏卵 チーズ	スパゲッティ 油 きび糖 バター 栗 米粉 蜂蜜 小麦粉	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん アップルソース ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり コーン りんご	849	34.2
24	金	麦ご飯		麻婆豆腐 もやしのナムル りんご	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	精白米 麦 油 きび糖 ごま油	にんじん たまねぎ 長ねぎ たけのこ ピーマン きゅうり 干しいたけ もやし りんご にんにく 生姜	772	32.4
27	月	ガーリック ピラフ		ポークソテー 具だくさんミネストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 白いんげん豆 あさり	精白米 麦 油 きび糖 米粉 バター じゃが芋	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム セロリー ホールトマト キャベツ 生姜 ピーマン	781	35.4
28	火	しらすと チーズの トースト		白花豆のシチュー 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 白花豆 わかめ 刻みのり しらす干し	食パン 油 きび糖 バター 米粉 さつまい	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり 大根 ホールコーン	794	38.5
29	水	岩槻豆腐 ラーメン		みそポテト 荳わかめのチヨナムル	牛乳 豆腐 豚挽肉 みそ 荳わかめ わかめ	中華麺 片栗粉 油 きび糖 米粉 ごま油 じゃが芋	生姜 にんじん 長ねぎ 大根 小松菜 キャベツ にんにく えのきたけ	837	31.4
30	木	いわしの 蒲焼丼 (麦ご飯)		豚汁 辛子和え みかん	牛乳 いわし 豆腐 豚肉 油揚げ みそ	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 里芋 こんにやく	ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし しめじ みかん	819	31.6

さいたま市で開催される「ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」にあわせた献立です。

11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です。地域で収穫された食材をたくさん使い献立を考えました。郷土料理も入れました。



色々な本に出てくる食事の場面・・・どんな味なんだろう。美味しそうだな・・・と思ったことがある人も多いはず。本太中の図書館にある、美味しそうな料理が登場し、内容的にも皆に読んで欲しい本を紹介していただき、図書委員会の皆さんに選んでもらいました。今年度も11月に実施します!

27日(月) 3年生推薦  
秋川 滝美著 「放課後の厨房男子」から『ガーリックピラフ 具だくさんミネストローネ』を作ります。  
☆本太中の図書館にあります。是非読んでみてください。



☆年間給食回数調整のため10日(金)は2,3年生給食ありの4時間授業です。1年生は給食なしの4時間授業となります。

☆献立は材料の都合により変更する場合があります。