



令和6年

# 11月給食予定献立

さいたま市立本太中学校

日(曜)	主食		献立名	赤の食品1・2群	黄の食品5・6群	緑の食品3・4群	栄養価
	牛乳			血・肉・骨の もとなる	熱や力の もとなる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1(金)	麦ご飯		じゃが芋のそぼろ煮 ★大豆と小魚の唐揚げ からし和え	鶏肉 大豆 いか 牛乳 かえり煮干し	米 麦 じゃが芋 三温糖 でん粉 きび砂糖 油	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ もやし 小松菜	824 Kcal 34.5 g
5(火)	ご飯		◎世界の料理 韓国編◎ 白魚の韓国風薬味ソースかけ チゲ鍋 青菜のナムル	あさり いか 鶏肉 豆腐 メルルーサ 牛乳	米 春雨 三温糖 でん粉 油 ごま	にら にんじん 小松菜 白菜キム チ漬け キャベツ にんにくしょう が 長ねぎ	735 Kcal 30.1 g
6(水)	こどもパン		◎読書週間 本の中の料理◎ 鶏肉のハニーソース 焼き 小松菜サラダ ブラウンシチュー	鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ 生クリーム	こどもパン はちみつ 三温糖 ハヤシフレーク デミグラス ソース 油 バター	小松菜 にんじん いんげん レモ ン とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんにく エリンギ	885 Kcal 37.3 g
7(木)	麦ご飯		肉豆腐 ★磯香あえ 果物(オレンジ)	豚肉 豆腐 牛乳 刻みのり	米 麦 三温糖 油	にんじん 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ もやし オレンジ	722 Kcal 32.2 g
8(金)	ご飯		◎いい歯のかみかみ給食◎ ★えびのまさご揚げ ★豚汁 浅漬け	豆腐 えび 鶏肉 卵 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 でん粉 じゃが芋 油	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 キャベツ きゅうり	796 Kcal 34.1 g
・1年生の給食はありません							
11(月)	ご飯		さばの塩麹焼き ちゃんこ風肉団子スープ 和風サラダ	さば 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	米 でん粉 三温糖 油	にんじん しょうが 大根 長ねぎ 干しいたけ 白菜 もやし きゅう り 玉ねぎ	702 Kcal 32.6 g
・1年生の給食はありません							
12(火)	大宮ナポリタン		◎さいたま市のご当地グルメ◎ コーンサラダ マフィン	ハム ベーコン 卵 チーズ 牛乳	スパゲッティー メープルシ ロップ 三温糖 小麦粉 オリーブ油 バター	にんじん ピーマン 玉ねぎ しめ じ にんにく とうもろこし キャベ ツ きゅうり	898 Kcal 30.5 g
・1年生の給食はありません							
13(水)	しゃくし菜ご飯		◎埼玉県の郷土料理◎ ★きびなご米粉フライ 呉汁 即席漬け	卵 きびなご カリカリフライ 大豆 みそ 牛乳	米 三温糖 じゃが芋 ごま 油	にんじん しゃくし菜 干しいた け ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 きゅうり	795 Kcal 28.7 g
15(金)	ご飯		鶏肉の南蛮漬け 春雨のスープ 中華サラダ	鶏肉 牛乳 わかめ	米 でん粉 三温糖 春雨 油	赤ピーマン 小松菜 にんじん ブ ロccoli 長ねぎ にんにく しょう が 白菜 玉ねぎ きゅうり	772 Kcal 29.3 g
18(月)	麦ご飯		◎埼玉県の郷土料理◎ さわらの立田揚げ ★煮ほうとう からし和え	さわら 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 麦 でん粉 ほうとう じゃが芋 三温糖 きび砂糖	小松菜 にんじん しょうが 長ね ぎ 大根 干しいたけ キャベツ もやし	767 Kcal 30.9 g
19(火)	青菜とハムの ピラフ		★ししゃもフライ 白豆のクリーム煮	ハム 鶏肉 ベーコン 白いん げん豆 牛乳 ししゃもフライ 牛乳 チーズ	米 油 米粉 マカロニ バター 油 米粉	にんじん ピーマン 小松菜 チン ゲン菜 玉ねぎ キャベツ	858 Kcal 35.4 g
20(水)	親子丼		★芋と大豆と小魚の甘辛揚げ 小松菜とブロッコリーのサラダ	卵 鶏肉 大豆 牛乳 かえり煮干し	三温糖 でん粉 米 麦 さつま芋 油	にんじん ブロccoli 玉ねぎ グリンピース きゅうり とうもろこ し	929 Kcal 38.6 g
21(木)	市教研 一斉研修大会のため給食はありません						
22(金)	みそラーメン		青のりポテト ★わかめサラダ 果物(みかん)	豚肉 みそ 牛乳 青のり わかめ	中華麺 じゃが芋 春雨 三温糖 ごま 油	にんじん にもやし とうもろこ し 長ねぎ にんにく しょうが きゅ うり 白菜 みかん	871 Kcal 30.4 g
25(月)	ターメリックライス		ミートローフ こぶきいも 野菜のクリーム煮	豚肉 ベーコン 鶏肉 牛乳	米 麦 パン粉 きび砂糖 じゃが芋 米粉 マカロニ 三温糖 米粉 油 バター	パセリ にんじん 小松菜 玉ねぎ りんご にんにく 白菜 とうもろこ し	808 Kcal 34.4 g
26(火)	二色揚げパン (抹茶・きな粉)		ポトフ ミックスサラダ	きな粉 豚肉 ウィンナー 牛乳	こどもパン コッペパン 米粉 じゃが芋 きび砂糖 米粉 マカロニ 三温糖 油	にんじん 抹茶 しょうが 玉ねぎ キャベツ セロリ とうもろこし 白菜 きゅうり	778 Kcal 29.4 g
27(水)	ご飯		◎地産地消給食◎ 納豆 肉じゃが 葱ぬた	納豆 豚肉 いか 白みそ 牛乳 わかめ	米 じゃが芋 三温糖 油 ごま	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ キャベ ツ	754 Kcal 29.8 g
28(木)	カレーライス		茹で卵 手作り福神漬け	豚肉 卵 チーズ 牛乳	じゃが芋 米粉 メープルシ ロップ 米 麦 三温糖 バター 油	にんじん りんご にんにく 玉ね ぎ しめじ きゅうり 大根 れんこ ん しょうが	831 Kcal 30.1 g
29(金)	吹き寄せご飯		◎紅葉給食◎ 魚のごまみそかけ まゆ玉汁 果物(みかん)	鶏肉 ホキ みそ 鶏肉 牛乳	米 もち米 三温糖 さつま芋 まゆ玉団子 じゃが芋 油 ごま	にんじん 小松菜 まい茸 ごぼう 大根 れんこん しめじ みかん	801 Kcal 29.6 g

★歯や口によい料理 (噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む)

※さいたま市の契約農家さんより新米を提供していただく予定です。(11日、27日予定)  
・諸事情により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



## 今月の給食から

◎彩の国ふるさと学校給食月間◎ 11月はさいたま市・埼玉県の郷土料理や地元の特産物を使った地産地消給食を実施します。

◎読書週間 本の中の料理◎ 6日(水)「今日のはちみつ、あしたの私」より「鶏肉のハニーソース 焼き」です。  
秋の読書週間にちなみ、図書委員の生徒が選んだ本の中の料理が給食に登場します。

◎紅葉給食◎ 29日(金)色とりどりの野菜を落ち葉に見立てた「吹き寄せご飯」  
しめじ、新れんこんを入れた「まゆ玉汁」を味わってください。