



# 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		
5	木	カレーピラフ		ホキとポテト唐揚げ ひじきのマリネ	牛乳 豚挽肉 ホキ ひじき	精白米 麦 油 きび糖 じゃが芋 片栗粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース 大根 きゅうり パセリ	798	30.1
11	水	おっ切り込み風うどん		ゼリーフライ おひたし	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏卵 おから	うどん 小麦粉 油 きび糖 里芋 片栗粉 じゃが芋	にんじん ごぼう 大根 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ 白菜 もやし キャベツ	780	29.4
12	木	ソイ丼		みそ汁 ツナの和風サラダ	牛乳 わかめ 大豆 豚挽肉 ベーコン ツナ みそ 油揚げ	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油	春菊 にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 白菜 生姜 たけのこ	827	32.4
13	金	麦ご飯		生揚げの中華煮 ピリ辛もやし オレンジ	牛乳 生揚げ 豚肉 うすら卵	精白米 麦 油 きび糖 こんにゃく 片栗粉 ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 グリンピース もやし きゅうり オレンジ	802	32.9
16	月	さいたま市産白米 (西区森さん)		彩の国納豆 肉じゃが 磯香和え りんご	牛乳 納豆 豚肉 のり	精白米 油 きび糖 じゃが芋 しらたき	たまねぎ にんじん いんげん しめじ 小松菜 もやし キャベツ りんご	804	30.8
17	火	備藤さんのブルーベリーコッパ		チキンピーンズ 若谷さんの小松菜サラダ	牛乳 鶏肉 大豆	コッパパン きび糖 油 じゃが芋 ごま油 マーガリン グラニュー糖	たまねぎ にんじん セロリー いんげん 生姜 小松菜 きゅうり キャベツ ホールコーン ブルーベリー	848	32.7
18	水	さいたま市産白米 (桜区榎本さん)		さんまかば焼き 豚汁 ゆかり和え	牛乳 さんま 豆腐 豚肉 みそ 油揚げ	精白米 油 きび糖 こんにゃく 片栗粉 じゃが芋	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ しめじ キャベツ きゅうり 白菜 ゆかり	849	29.5
19	木	親子丼		青のりポテト 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 鶏卵 鶏肉 青のり	精白米 油 きび糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース 大根 きゅうり キャベツ	856	30.2
<b>学校給食統一献立 10万人でいただきます! 給食</b>									
20	金	さいたまシェフスカレー		さいたまカリフラワー サラダ 埼玉県産和梨のゼリー	牛乳 鶏肉	精白米 麦 油 さつま芋 寒天 グラニュー糖	たまねぎ にんじん カリフラワー キャベツ きゅうり 梨	825	24.9
24	火	ツナとトマトのスパゲッティ		キャラメルアーモンド ポテト コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 ツナ ベーコン ヨーグルト	スパゲッティ 油 きび糖 アーモンド グレープシードル さつま芋 バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト バジル キャベツ きゅうり ホールコーン	869	30.1
<b>1年生が考えた献立</b>									
25	水	枝豆とかぶの葉の彩りご飯		ホキのみそだれかけ 埼玉野菜のすまし汁 スイートポテト	牛乳 ホキ みそ 生クリーム 鶏卵 豆腐	精白米 麦 油 きび糖 さつま芋 バター	枝豆 かぶ かぶの葉 長ねぎ 小松菜 にんじん 生姜 たけのこ	820	29.5
26	木	炒飯		きびなごカリカリ揚げ ワンタンスープ みかん	牛乳 きびなご 鶏挽肉 豚肉	精白米 麦 きび糖 油 ごま油 ワンタンの皮 片栗粉	にんじん たまねぎ 生姜 ピーマン 干しいたけ もやし 白菜 小松菜 長ねぎ みかん	810	32.1
27	金	岩槻豆腐ラーメン		卵焼き 茎わかめのナムル	牛乳 豚挽肉 豆腐 茎わかめ 鶏卵 鶏挽肉	中華麺 油 きび糖 さつま芋	生姜 にんじん 長ねぎ ほうれん草 大根 きゅうり にんにく もやし	810	39.2
<b>1年生が考えた献立</b>									
30	月	ツイストパン		さつま芋のシチュー 鮭のバジルフライ カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 鮭 白花生	ツイストパン 油 きび糖 小麦粉 バター さつま芋 パン粉	たまねぎ マッシュルーム グリンピース バジル にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ きゅうり	859	36.9



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。

**20日(金) 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サラダに使用するカリフラワーは、さいたま市産です

**17日(火) 備藤さんのブルーベリーコッパ**

緑区の備藤さんが大切に育てたブルーベリーを使います。給食室でジャムを作りコッパパンにはさんで、オープンで焼きます。備藤さんのブルーベリーは市内のケーキ屋さんにも使われるほど美味しいと評判です。楽しみにしてください。

☆印の付いている日の献立は、1年生が技術・家庭科の課題で考えてくれた給食の献立から選びました。

25日は1年生の考えた献立です。テーマは『地産・地消』です。すべての料理に地域の食材をたくさん使いSDGsも意識して、彩りやバランスも良くデザートも楽しみな献立を考えてくれました。

30日は1年生の考えた献立です。寒い季節に食べたい献立を彩りや栄養のバランスも考え、成長期に必要なカルシウムたっぷりのシチューは、旬のさつま芋が使われています。鮭のフライも、アクセントにバジルを使って考えてくれました。

楽しみにしてください。

12月も続きます。



☆献立は材料の都合により変更する場合があります。

20日(金)の「カリフラワー」はさいたま市産! カリフラワーの仲間。茎まで食べることができます。



ヨーロッパ野菜研究会  
通称「ヨロ研」の方々が  
作ってくださっています。

楽しみにしてください。

12月も続きます。

