



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	熱ゆかりのもとになる 5,6群の食品	体の調子を整える 3, 4群の食品		
1	火	糧飯 (かてめし)		ゼリーフライ さつま汁 みかん	牛乳 油揚げ 鶏肉 おから みそ 鶏卵	精白米 麦 油 きび糖 小麦粉 こんにやく さつま芋 じゃが芋	干しいたけ すいぎ たけのこ 長ねぎ にんじん ごぼう たまねぎ みかん	842	30.2
2	水	麦ご飯 あさりのしぐれ煮		四川豆腐 中華和え	牛乳 あさり 豚挽肉 豆腐 わかめ	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく ごぼう たまねぎ 長ねぎ ピーマン たけのこ ザーサイ 小松菜 大根 もやし にんじん	779	35.7
4	金	シナモン セサミ トースト		ポトフ ひじきのマリネ	牛乳 豚肉 ウィナー ひじき	食パン マーガリ 油 きび糖 蜂蜜 ごま じゃが芋	たまねぎ にんじん セロリー いんげん きゅうり 大根	770	27.5
7	月	ビーンズ ストロガノフ		目玉焼き コーンサラダ	牛乳 大豆 豚肉 生クリーム 鶏卵 鶏卵	精白米 麦 油 きび糖 小麦粉 バター	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ ホールコーン きゅうり	870	33.6
8	火	麦ご飯		油淋鶏 トマトと卵のスープ ナムル	牛乳 鶏肉 鶏卵	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 長ねぎ 大豆もやし 小松菜 にんじん 大根 にんにく 長ねぎ ホールトマト クリームコーン	795	33.9
9	水	カレー ピラフ		彩の国シチュー カラフルサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 白花豆ペースト	精白米 麦 きび糖 油 さつま芋 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん パプリカ マッシュルーム プロッコリー グリーンピース キャベツ きゅうり	790	29
10	木	備藤さんの ブルーベ リーコッパ		ボークビーンズ 小松菜のサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	コッパパン 油 きび糖 グラニュー糖 じゃが芋 マーガリン ごま油	にんじん たまねぎ レモン セロリー いんげん ホールコーン 生姜 小松菜 キャベツ 大根 ブルーベリー	865	33.1
11	金	おっ切り込 み風うどん		ししゃもフライ ごま和え りんご	牛乳 豚肉 生揚げ ししゃも	うどん 里芋 油 きび糖 パン粉 片栗粉 小麦粉 ごま	にんじん ごぼう 大根 干しいたけ 白菜 小松菜 もやし りんご	891	32.7
15	火	卵丼		大豆とさつま芋唐揚げ おひたし	牛乳 豚肉 大豆 鶏卵	精白米 油 さつま芋 きび糖 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース 小松菜 キャベツ 白菜 たもぎだけ	883	33.1
16	水	さいたま市 桜区 榎本さん白米		彩の国納豆 肉じゃが いそ香和え	牛乳 豚肉 納豆 刻みのり	精白米 油 きび糖 片栗粉 しらたき じゃが芋	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	802	32.7
18	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 きび糖 油 片栗粉 里芋	にんじん たけのこ みかん 小松菜 大根 しめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ	834	34.4
21	月	さいたま市 西区森さん 白米		生揚げと豚肉のみそ煮 株父のこんにやくサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	精白米 片栗粉 きび糖 油 こんにやく ごま	生姜 にんじん たけのこ たまねぎ ごぼう 大根 小松菜 キャベツ 干しいたけ	812	33.1
22	火	トマトたっ ぷり無水 カレー		ツナサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト ツナ	精白米 麦 油 きび糖 ナタデココ 小麦粉 じゃが芋	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 セロリー コーン キャベツ みかん パイン きゅうり	845	30.2
24	木	豆苗入り ポテト炒飯		餃子 ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき	精白米 麦 油 きび糖 ごま油 餃子・ワンタン皮 じゃが芋	にんじん たまねぎ 長ねぎ 豆苗 干しいたけ ピーマン もやし 白菜 小松菜 生姜 キャベツ	802	29.5
25	金	吹き寄せ ご飯		きびなごサクサク揚げ のっぺい汁 りんご	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 きびなご 竹輪	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 さつま芋 栗 小麦粉	にんじん しめじ たけのこ 大根 干しいたけ ごぼう 長ねぎ ほうれん草 りんご	795	30.5
28	月	麦ご飯		鯖の西京焼き 卵焼き・大根おろし 白菜の昆布和え みそ汁(赤だし)	牛乳 鶏卵 鯖 西京みそ 豆腐 油揚げ 昆布 赤みそ	精白米 麦 油 きび糖 麩 じゃが芋	白菜 もやし キャベツ 小松菜 なめこ 大根 長ねぎ	781	33.2
29	火	岩槻豆腐 ラーメン		みそポテト 荳わかめのチョナムル	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 小麦粉 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	870	33
30	水	シェフ給食 クロワッサン バターロール		チキンのクリームシチュー プロッコリーのサラダ チョコレートプリン	牛乳 鶏肉 生クリーム	クロワッサン バターロール 小麦粉 バター チョコレート じゃが芋	にんじん たまねぎ マッシュルーム プロッコリー キャベツ	883	30.3

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。郷土料理もたくさん入れました。

☆の日の献立は技術・家庭科の授業で、1年生が考えてくれた給食の献立が登場します。8日(火)
楽しみにしていてください。

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ですよ。
本太中の図書館にある、美味しそうなお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、12月に実施します！

22日
秋川 滝美著
「田沼スポーツ包丁部」から『トマトたっぷり無水カレー』を作ります。

24日
新海 誠著
「天気の子」から『ごま油香るポテチ炒飯』工夫して給食バージョンで作ります。

28日
友浅 碧 著
「浅草鬼嫁日記」から『焼き魚御膳』を作ります。

☆どちらの本も、本太中の図書館にあります。是非読んでみてください。

30日(水)は「シェフ給食」です。
さいたま市内のシェフの方を招き、シェフのレシピを使い、給食を作ります。
本太中学校には、フランス料理「アルビーノ」総料理長 鎌田守男シェフが来てくださいます。

☆年間給食回数調整のため10日(木)、11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。

