



# 11月分献立表

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

日にち	曜日	スプーン	牛乳	献立		赤	黄	緑	栄養価	
				主食	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2★	月	○	○	◆麦ご飯(皿)	◆県産もやし入りピビンバ ◆県産葱みそパオズ 2個 ハンサンスー	牛乳 豚肉	米 麦 ごま さとう ごま油 米油 春雨	にんじん だいこん ぜんまい だいずもやし もやし こまつな たけのこ にら しいたけ にんにく きゅうり キャベツ 葱みそパオズ	850	33.7
4	水	○	○	◆骨太おかかご飯	だまこ汁 ◆マップー卵焼き ◆のらぼう菜入り煮びたし ◆狭山和紅茶ゼリー	おかかご飯の素 鶏肉 卵焼き 油揚げ 牛乳	米 米油 だまこ餅 さとう ゼリー	だいこん にんじん こまつな ねぎ まいたけ のらぼう菜 はくさい	751	30.1
5	木	○	○	◆地粉うどん	◆鴨葱うどん ◆ゼリーフライ キャベツと絹揚げのみそ炒め	豚肉 絹揚げ 鴨肉 牛乳 油揚げ	麺 米油 さとう ゼリーフライ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが しいたけ ねぎ ほうれんそう	817	31.9
6	金	○	○	◆ご飯	肉団子と野菜の煮物 ◆鶏肉の彩花みそソース ◆彩花しょうゆのおかか和え	肉団子 かつお節 鶏肉 牛乳	米 米油 さとう ごま でん粉	ごぼう れんこん たけのこ にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん もやし はくさい きゅうり	810	35.1
9	月	○	○	◆ツイストパン	白菜のクリーム煮 ヒレカツ ほうれん草のソテー	鶏肉 ベーコン チーズ ペシャメルソース 牛乳 生クリーム ヒレカツ	パン ホワイトルウ 米油 バター	ほうれんそう キャベツ とうもろこし はくさい にんじん たまねぎ	828	39.3
10	火	○	○	◆ご飯	南瓜のみそ汁 さんまもみじ煮 たくあんとキャベツの和え物 ◆彩の国納豆	納豆 さんまもみじ煮 牛乳	米 ごま	かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ たくあん キャベツ きゅうり	790	31.3
11	水	○	○	◆麦ご飯(皿)	◆県産豆腐のあんかけ丼 ◆県産しゃくし菜揚げ餃子 3個 大根の中華サラダ	豆腐 鶏肉 えび 牛乳	米 麦 さとう 米油 ごま油 でん粉	こねぎ チンゲンサイ えのきたけ しめじ しょうが しゃくし菜餃子 だいこん きゅうり みずな	847	30.3
12	木	○	○	◆バターライス(皿)	◆冬野菜のポトフ フランクケチャップソース ◆県産野菜こんにゃくのサラダ	豚肉 フランクフルト 牛乳	米 バター 米油 さとう	パセリ たまねぎ にんじん はくさい かぶ かぶのは フロッコリー 野菜こんにゃく キャベツ きゅうり	811	27.7
13	金	○	○	◆ご飯	◆きのこ汁 豚肉の生姜焼き じゃが芋のそぼろ煮	豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	米 米油 でん粉 じゃがいも さとう	えのきたけ しめじ しいたけ なめこ だいこん ねぎ しょうが	842	36.5
16	月	○	○	◆ご飯	かきたま汁 鯖のカレー煮 ◆のらぼう菜のごま和え	なると 豆腐 卵 鯖のカレー煮 牛乳	米 でん粉 ごま さとう	にんじん ねぎ えのきたけ のらぼう菜 はくさい もやし	793	37.4
17	火	○	○	◆子どもパン スライス	コンソメスープ ハンバーグトマトソース ペンネのクリーム煮	鶏肉 ハンバーグ ベーコン ペシャメルソース 牛乳 生クリーム	パン 米油 オリーブオイル さとう マカロニ バター	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし マッシュルーム トマト にんにく しめじ パセリ	836	31.8
18	水	○	○	◆ご飯	◆つみっこ汁 ししゃもえごまフライ 2個 五目金平	鶏肉 ししゃもえごまフライ 豚肉 さつま揚げ 牛乳	米 すいとん 米油 ごま さとう ごま油	にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな ごぼう しいたけ こんにゃく	832	32.5
<b>19日は食育の日</b>										
19★	木	○	○	◆中華麺	◆県産もやしのあんかけラーメン 絹揚げのオイスターソース炒め みかん	豚肉 なると 絹揚げ 牛乳	麺 米油 でん粉 ごま油 さとう	もやし にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン チンゲンサイ しめじ みかん	792	30.4
20	金	○	○	◆県産 しゃくし菜ご飯	◆県産黒豚汁 さつま揚げ ◆南北ポテトサラダ	かつお節 豚肉 さつま揚げ 牛乳	米 ごま 米油 さといも じゃがいも さつまいも マヨネーズ	しゃくし菜 だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ きゅうり	756	29.1
24	火	○	○	◆ご飯	◆彩花みそキムチスープ 棒餃子 2個 蓮根の中華炒め	鶏肉 豆腐 豚肉 牛乳	米 米油 ごま さとう ごま油	チンゲンサイ にんじん ねぎ きくらげ しょうが キムチ れんこん こんにゃく 棒餃子	814	28.0
25	水	○	○	◆コッペパン	パンプキンポタージュ 野菜入り肉団子 3個 ◆県産フロッコリーの イタリアンサラダ	牛乳 生クリーム 肉団子	パン クルトン ポタージュベース	かぼちゃ たまねぎ フロッコリー キャベツ とうもろこし	840	28.4
26	木	○	○	◆ご飯	◆玄米団子汁 ソフトカレイフライ ふぎと凍り豆腐の煮物	豚肉 ソフトカレイフライ 凍り豆腐 さつま揚げ 牛乳	米 玄米団子 さとう 米油	にんじん ねぎ だいこん しめじ こまつな ふぎ こんにゃく	813	31.6
27	金	○	○	◆麦ご飯(皿)	◆彩の国カレー チーズオムレツ ◆県産梨入りフルーツポンチ	豚肉 大豆 脱脂粉乳 鶏レバー 牛乳 チーズオムレツ	米 麦 じゃがいも さつまいも カレールウ 米油	たまねぎ にんじん フロッコリー にんにく なし パインアップル おうとう	865	24.9
30	月	○	○	◆かて飯	◆県産さつま芋汁 鮭の塩焼き 豚肉ときのこの炒め物	鮭の塩焼き 牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉	米 米油 さとう さつまいも	にんじん しいたけ さんさい まいたけ ごぼう だいこん ねぎ しめじ えのきたけ こまつな	794	39.5

※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。  
 ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。  
 ※ (★)印の日に、放送用資料があります。  
 ※ 「スプーン」は、の印のついた日に持ってきましょう。  
 ※ 埼玉県の郷土料理や、埼玉県産食材、埼玉県関連デザインなどを使った献立に「◆」がついています。

●4日(水) だまこ汁  
「だまこ」とは、うるち米・食塩で作った、丸い形をした団子のことです。  
 ●18日(水) つみっこ汁  
「つみっこ」とは、小麦粉・食塩・水で作った、すいとんのことです。

平均	815	32.1
----	-----	------