

# 11月分予定献立表

日(曜) ☆1種材-kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
4(火) ☆720 ◎26.9	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ しょうが さやいんげん 油 砂糖 しょうゆ みりん 自然だし でん粉
	磯香和え マスカットゼリー	こまつな キャベツ 緑豆もやし ひじき しょうゆ 酒 砂糖 彩花しょうゆ のり フチドリッ マスカットゼリー
5(水) ☆818 ◎31.7	牛乳	牛乳
	ツイストパン	ツイストパン
	豚肉のロベールソース	豚ヒレカツ 油 たまねぎ からし粉 デミグラスソース ケチャップ チンタン 砂糖 パセリ
	フランス献立 ポターシュ・ボンヌ・ファム にんじんのラベ	たまねぎ じゃがいも クリームコーン 白花豆ペースト 小麦粉 バター 牛乳 油 脱脂粉乳 鶏がら 食塩 白こしょう 生クリーム パセリ まぐろ油漬 にんじん 食塩 オリーブ油 はちみつ りんご酢 黒こしょう
6(木) ☆743 ◎32.1	牛乳	牛乳
	親子丼	鶏卵 鶏肉 にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース 砂糖 しょうゆ みりん 食塩 自然だし でん粉
	(麦ごはん) きなこ大豆	米 強化米 麦 大豆 黒砂糖 食塩 きなこ
	こまつなとわかめのサラダ	きゅうり こまつな わかめ コーン しょうゆ 砂糖 ごま油 酢
7(金) ☆778 ◎27.9	牛乳	牛乳
	おっきりこみ風うどん【秩父】 (地粉うどん)	豚肉 生揚げ ごぼう にんじん だいこん さといも 干しいたけ かつお節 油 しょうゆ 食塩 でん粉 地粉うどん
	ゼリーフライ【行田】 必勝が漬け	じゃがいも おから ねぎ たまねぎ にんじん 油 小麦粉 でん粉 白こしょう 食塩 中濃ソース きゅうり キャベツ しょうが 彩花しょうゆ 食塩 フチドリッ
	10(月) ☆786 ◎30.8	牛乳
いい歯の日 献立	あさり入りかみかみキムチライス	米 強化米 麦 パイタン 酒 食塩 しょうゆ ごま油 キムチ 焼き豚 昆布 あさり にんにく しょうが ねぎ みりん ナンプラー えだまめ 大豆
	シシャモ狭山茶フライ	シシャモ狭山茶フライ 油
	トックスープ	鶏肉 ねぎ にんじん 緑豆もやし えのきたけ トック 鶏がら しょうゆ 食塩 白こしょう ごま油
11(火) ☆747 ◎27.8	牛乳	牛乳
	麻婆丼	豆腐 豚肉 しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ いら 油 砂糖 酒 彩花みそ(赤) しょうゆ トウバンジャン オイスターソース テンメンジャン ごま油 でん粉 豚がら
	(麦ごはん) 焼きいも	米 強化米 麦 さつまいも
	ナムル	緑豆もやし きゅうり 食塩 しょうが にんにく しょうゆ 酢 ごま油 砂糖 フチドリッ
12(水) ☆728 ◎28.0	牛乳	牛乳
	馬宮さんの新米ごはん	米(馬宮産) 強化米
	ホキのゴールデンかぼすソースかけ	ホキでん粉付き 油 にんにく かぼすソース しょうゆ 油
	つみっこ【本庄】 磯和え	豚肉 にんじん じゃがいも だいこん ねぎ しめじ こんにゃく こまつな 小麦粉 食塩 油 しょうゆ かつお節 こまつな キャベツ 緑豆もやし えのきたけ しょうゆ のり フチドリッ
13(木) ☆702 ◎34.0	牛乳	牛乳
	やき「とり」ごはん【東松山】	米 強化米 麦 酒 しょうゆ 豚肉 にんにく しょうが アップルソース 彩花みそ(赤) トウバンジャン コチジャン ねぎ 砂糖 ごま油
	厚焼き玉子	鶏卵 たまねぎ 豚肉 油 食塩 白こしょう 砂糖
	信田和え みかん	こまつな 緑豆もやし キャベツ 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒 彩花しょうゆ 和風だし フチドリッ みかん
17(月) ☆772 ◎28.4	牛乳	牛乳
	はちみつレモントースト	食パン バター はちみつ レモン果汁 砂糖
	彩の国シチュー	鶏肉 にんじん たまねぎ さつまいも かぶ根 ブロッコリー カリフラワー 白花豆ペースト チーズ 牛乳 米粉 バター 油 チキンガラスープ 食塩 白こしょう
18(火) ☆769 ◎37.9	牛乳	牛乳
	ソイ丼	豚肉 大豆 ベーコン にんじん 赤ピーマン さやいんげん 油 カレールウ しょうゆ みりん 砂糖 カレー粉
	(麦ごはん) かきたま汁	米 強化米 麦 鶏卵 干しいたけ 豆腐 たまねぎ ねぎ ほうれんそう しょうゆ 食塩 自然だし でん粉
	おひだし	こまつな 緑豆もやし キャベツ 彩花しょうゆ 酒 和風だし フチドリッ
19(水) ☆839 ◎32.0	牛乳	牛乳
	豆腐ラーメン【さいたま】	豆腐 豚肉 なんと にんじん ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ こまつな 砂糖 しょうゆ 酒 食塩 白こしょう ごま油 でん粉 鶏がら
	(ホット中華めん) みそポテト【秩父】	中華めん 粉付きじゃがいも 油 白みそ 砂糖 みりん 一味唐辛子
	ゆかり和え	キャベツ きゅうり だいこん 食塩 ゆかり
21(金) ☆709 ◎31.8	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
	彩の国納豆	彩の国納豆
	肉じゃが おかか和え	じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん 油 かつお節 砂糖 しょうゆ みりん 酒 こまつな 緑豆もやし キャベツ 彩花しょうゆ かつお糸削り フチドリッ

日(曜) ☆1種材 -kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料					
25(火) ☆772 ◎27.4	牛乳	牛乳					
	麦ごはん	米 麦 強化米					
	サンマの蒲焼き	サンマでん粉付き 油 砂糖 しょうゆ みりん					
	彩の国みそ汁	さといも かぶ根 油揚げ ねぎ こまつな わかめ かぶ葉 赤みそ 白みそ 自然だし					
	ごまおかか和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ 砂糖 ごま かつお糸削り フチドリップ					
26(水) ☆808 ◎31.2	牛乳	牛乳					
	トマトカレー【北本】	豚肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん じゃがいも トマトピューレ トマト アップルソース ウスターソース デミグラスソース 小麦粉					
	(トマトライス)	油 食塩 バター カレー粉 甘ロカレー粉 しょうゆ 赤ワイン 鶏がら スーフストック ケチャップ パプリカ粉 ガラムマサラ 白こしょう					
	ゆで卵	米 強化米 チンタン トマトジュース 食塩					
	フレンチ風こんにゃくサラダ	鶏卵 こんにゃく きゅうり だいこん 食塩 コーン たまねぎ 酢 油 砂糖 しょうゆ 白こしょう フチドリップ					
27(木) ☆710 ◎34.6	牛乳	牛乳					
	麦ごはん	米 麦 強化米					
	海鮮豆腐	油 しょうが 豚肉 にんじん 干しいたけ 豚がら はくさい 酒					
	くきわかめのチョナムル	砂糖 黒ソース しょうゆ 食塩 白こしょう でん粉 豆腐 いか あさり さやいんげん ごま油					
	ヨーグルト	茎わかめ 緑豆もやし えのきたけ コーン しょうゆ 砂糖 にんにく ごま油 酢 パプリカ粉 レッドペッパー フチドリップ					
28(金) ☆763 ◎33.3	牛乳	牛乳					
	かてめし【秩父】	米 麦 強化米 うすくちしょうゆ 酒 食塩 にんじん 油揚げ こんにゃく 干しいたけ 干ししいき たけのこ					
	サバの塩焼き	しょうゆ みりん 砂糖 和風だし					
	まゆたま汁【秩父】	サバ 塩					
	ツナ和え	鶏肉 白玉団子 豆腐 さといも にんじん しめじ ねぎ なると しょうゆ 食塩 自然だし					
		こまつな はくさい まぐろ油漬 彩花しょうゆ フチドリップ					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。</li> <li>・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。</li> <li>・11月は彩の国ふるさと学校給食月間です。埼玉県ゆかりの行事食がたくさん登場します。</li> </ul>		1 1月回数	1 学年	2 学年	3 学年	平均栄養量	
		累計	16回	16回	16回	エネルギー	758 kcal
			114回	112回	113回	たんぱく質	30.9 g