

2021年

## 11月 学校給食 予定献立表

日曜日	曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)
1	月	★牛乳 ハンバーガー (★セサミパン) (手作りのハンバーガー) ポテトサラダ かき玉スープ	★牛乳 豚肉 牛肉 卵 チーズ ベーコン 卵	ソテーオニオン 人参 枝豆 コーン 玉葱 ほうれん草 人参 えのき茸	★セサミパン パン粉 じゃが芋 サラダ油 でん粉	トマトケチャップ 中濃ソース マヨネーズ風味調味料 ガラボン(豚骨)	709	34.2
2	火	★牛乳 ご飯 さばの葱味噌焼き じゃが芋の香味和え まゆ玉汁 みかん	★牛乳 さば のり 鶏肉 みかん	長葱 生姜 大根 人参 小松菜 しめじ	米 三温糖 じゃが芋 こま まゆ玉団子	赤みそ だし(鰹節・昆布)	810	32.6
4	木	★牛乳 パプリカライスの クリームソースかけ (パプリカライス) (クリームソース) 大根とブロッコリーのサラダ さつまいもとりんごの蜂蜜煮	★牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ	玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース 大根 ブロッコリー きゅうり 人参 コーン レモン果汁 りんご 干しぶどう レモン果汁	米 麦 サラダ油 小麦粉 バター 生クリーム オリーブ油 三温糖 さつまいも はちみつ 三温糖	パプリカパウダー マヨネーズ風味調味料	773	24.9
5	金	★牛乳 肉汁うどん (★地粉うどん) (汁) 手作りゼリーフライ きゅうりとたくあんのとえ物 ★毛呂山柚子ゼリー	★牛乳 豚肉 油揚げ おから	玉葱 長葱 人参 玉葱 長葱 人参 きゅうり たくあん	★地粉うどん サラダ油 三温糖 じゃが芋 サラダ油 小麦粉 ごま油	だし(鰹節・昆布) 中濃ソース ★柚子ゼリー	872	27.7
8	月	★牛乳 さつまいもご飯 さんまの立田揚げ 白和え 豚汁	★牛乳 さんま立田揚げ 豚肉 豆腐	小松菜 人参 干し椎茸 大根 人参 長葱	米 もち米 さつまいも サラダ油 こま サラダ油 こんにゃく 三温糖 こんにゃく サラダ油	だし(昆布) 白和えの素 白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	813	29.8
9	火	★牛乳 ツナマヨトースト ポトフ ヨーグルト和え	★牛乳 ツナ チーズ ウインナー プレーンヨーグルト	玉葱 コーン ピーマン 玉葱 じゃぶつ 人参 かつお 刻み みかん缶 パイン缶	食パン じゃが芋 グラニュー糖	マヨネーズ風味調味料 ガラボン(豚骨) 0-リパガード	795	29.8
10	水	★牛乳 ご飯 チキン味噌カツ 浅漬け じゃが芋とわかめの味噌汁	★牛乳 鶏肉 卵 昆布 油揚げ わかめ	キャベツ 大根 きゅうり 人参 生姜 玉葱	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 三温糖 じゃが芋	京桜みそ 白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	784	27.7
11	木	★牛乳 中華丼 (麦ご飯) (具) 荳わかめのナムル 紅芋ごま団子	★牛乳 豚肉 荳わかめ	生姜 白菜 玉葱 人参 たけのこ チンゲン菜 きくらげ もやし きゅうり えのき茸 にんにく	米 麦 ごま油 でん粉 ごま油 三温糖 こま 紅芋ごま団子 サラダ油	オイスターソース 一味唐辛子	731	23.1
12	金	★牛乳 ★山型食パン (★はちみつマーガリン) ソナ入り洋風玉子焼き ひじきのサラダ パンプキンポタージュ	★牛乳 卵 ツナ 牛乳 チーズ ひじき ベーコン 牛乳	ピーマン ほうれん草 キャベツ きゅうり レモン果汁 コーン 人参 ソテーオニオン かぼちゃ ソテーオニオン 玉葱 人参	★山型食パン ★はちみつマーガリン オリーブ油 三温糖 小麦粉 バター 生クリーム サラダ油	ガラボン(豚骨)	797	30.2
15	月	★牛乳 ご飯 (★コバトンふりかけ) すき焼き風煮 かぶときゅうりのピリ辛和え 茶碗蒸し	★牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 かまぼこ	白菜 長葱 しめじ きゅうり かぶ にんにく 三つ葉 干し椎茸	米 白滝 お麩 サラダ油 三温糖 ごま油 三温糖	★ふりかけ トウバンジャン だし(鰹節・昆布)	726	31.4



11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です



日曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質(g)	
16 火	★牛乳	★牛乳				835	36.3	
	豆腐 (★中華麺)			★中華麺				
	ラーメン (汁)	豆腐 豚肉 大豆ミート	長葱 小松菜 人参 生姜	ごま油 三温糖 でん粉	カラボン(豚骨) トウバンジャン オリーブソース			
	里芋パオス			里芋パオス				
	葱めた	かまぼこ わかめ	長葱	三温糖 ごま	西京みそ 辛子			
	★マスカットゼリー						★マスカットゼリー	
17 水	★牛乳	★牛乳				740	34.5	
	ご飯			米				
	★彩の国納豆(たれ・辛子付き)	★納豆						
	ほっけの一夜干し	ほっけ一夜干し	大根					
	ごま和え		キャベツ 小松菜 人参	三温糖 ごま	白みそ			
	すいとん	豚肉	大根 人参 長葱 小松菜 しめじ	すいとん団子 サラダ油	白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)			
18 木	★ミルクコーヒー	★ミルクコーヒー				782	29.6	
	★埼玉県150周年記念パン (埼玉県産人参使用)			★150周年記念パン				
	チキンのにーマスト 焼き	鶏肉		はちみつ	ドレッシング 粒マスタード			
	ごぼうサラダ		きゅうり ごぼう 人参 コーン	三温糖 ごま	辛子 マヨネーズ風味調味料			
	ミネストローネ	ベーコン 大豆 金時豆 手巾豆 枝豆 アンチョビ	キャベツ 玉葱 人参 セロリ パセリ トマト缶	じゃが芋 オリーブ油 三温糖	カラボン(豚骨) ローリエパウダー			
19 金	★牛乳	★牛乳				812	24.2	
	さいたま (麦ご飯)			米 麦				
	エッグカレー (ルウ)	鶏肉	玉葱 人参	さつまいろ サラダ油	カレーソース			
	カリフローレサラダ		かぶら キャベツ きゅうり ピーマン	オリーブ油 三温糖	トマトケチャップ			
	和梨パイ	さいたま市統一献立	和梨缶	パイシート グラニュー糖				
22 月	★牛乳	★牛乳				820	27.9	
	ご飯			米				
	厚揚げとキムチのピリ辛炒め	厚揚げ 豚肉	白菜キムチ 玉葱 白菜 人参 ピーマン 長葱 生姜 にんにく	ごま油 三温糖 でん粉				
	中華風玉子スープ	卵	長葱 コーン 小松菜 えのき茸 さくらげ	ごま油 でん粉	カラボン(豚骨)			
	みかん		みかん					
24 水	★牛乳	★牛乳				793	25.4	
	二色 (プレーン)							
	揚げパン (ココア)	スキムミルク		子どもパン サラダ油 三温糖	ココア			
	ウインナーのトマト煮	ウインナー いんげん豆	玉葱 人参 マッシュルーム にんにく グリンピース トマト缶	じゃが芋 オリーブ油	トマトケチャップ			
	小松菜とわかめのサラダ	わかめ	もやし 小松菜 きゅうり コーン	ごま油 三温糖 ごま				
25 木	★牛乳	★牛乳				774	27.7	
	東松山 (麦ご飯)			米 麦				
	やきとり丼 (具)	豚肉	にんにく 生姜 長葱	ごま油 ごま 三温糖	赤みそ トウバンジャン			
	わかめスープ	わかめ	もやし 長葱 小松菜 人参 えのき茸 コーン	ごま油 ごま でん粉	カラボン(豚骨)			
	フルーツ白玉		みかん缶 バイン缶	白玉団子 グラニュー糖 黒砂糖				
26 金	★牛乳	★牛乳				827	26.2	
	オムライス (チキンライス) (おライスシート) (★トマトケチャップ)	鶏肉	玉葱 マッシュルーム グリンピース	米 麦 サラダ油	トマトケチャップ 中濃ソース			
	焼き栗コロッケ			焼き栗コロッケ サラダ油				
	青菜ときのこのスープ	ベーコン	玉葱 小松菜 人参 えのき茸 しめじ	サラダ油 でん粉	カラボン(豚骨)			
	★ヨーグルト	★ヨーグルト						
29 月	★牛乳	★牛乳				853	32.9	
	ご飯			米				
	鶏のから揚げ	鶏肉	生姜 にんにく	小麦粉 でん粉 米粉 サラダ油				
	大豆の磯煮	大豆 油揚げ ひじき	人参 さやいんげん	こんにゃく 三温糖				
	なめこの味噌汁	豆腐	なめこ 長葱 三つ葉		白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)			
30 火	★牛乳	★牛乳				745	28.3	
	サモザン (スパゲッティ) (ソース)	鮭 牛乳 チーズ	玉葱 ほうれん草 しめじ	スパゲッティ オリーブ油				
	こんにゃくサラダ		キャベツ きゅうり ピーマン 人参 レモン果汁 ソテーオニオン	サラダこんにゃく オリーブ油 三温糖				
	アップルシナモンマフィン	牛乳 卵	りんご缶	お砂糖 グラニュー糖 バター	シナモン			
	回数	※ 「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています						平均
20	食塩 しょう油 しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米 ※ ★のマークがついているものは、個包装されています。						790	29.2