

2022年

## 11月 学校給食 予定献立表

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 火	★牛乳	★牛乳				919	29.0	
	肉汁うどん (★地粉うどん) (汁)	豚肉 油揚げ	玉葱 長葱 人参	★地粉うどん	だし(鰹節・昆布)			
	手作りゼリーフライ	おから	玉葱 長葱 人参	サラダ油 三温糖	中濃ソース			
	葱ぬた	わかめ	長葱	じゃが芋 サラダ油 小麦粉 揚げ油	西京味噌 辛子			
	★いがまんじゅう							
2 水	★牛乳	★牛乳				715	22.1	
	ハヤシ オムライス (ケチャップライス) (オムライスシート) (ハヤシ肉)	ウインナー オムライスシート	玉葱 マッシュルーム	米 麦 サラダ油	トマトケチャップ 中濃ソース			
	コールスローサラダ (★ドレッシング)		玉葱 ソテーオニオン グリーンピース	★地粉うどん	ハヤシ肉 デミ グリーン ローリエパウダー			
	ヨーグルト和え	プレーンヨーグルト	みかん缶 パイン缶	バター 生クリーム	★ドレッシング			
				コロケ 揚げ油				
				グラニュー糖				
4 金	★牛乳	★牛乳				773	33.3	
	ご飯			米				
	さわらのゆず味噌かけ	さわら(でん粉付き)	ゆず	揚げ油 ごま 三温糖	京枝味噌			
	白菜の梅おかか和え	鰹節	白菜 小松菜 人参	三温糖	練り梅			
	さつま汁	鶏肉	大根 人参 長葱	さつま芋 こんにゃく サラダ油	赤みそ 白みそ だし(鰹節・昆布)			
7 月	★牛乳	★牛乳				781	27.6	
	ご飯			米				
	★納豆(たれ・辛子付き)	★納豆						
	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 さやいんげん	じゃが芋 白滝 サラダ油 三温糖	だし(鰹節・昆布)			
	かぶときゅうりのピリ辛和え	きゅうり かぶ にんにく	ごま油	トウバンジャン				
	みかん	みかん						
8 火	★牛乳	★牛乳				714	26.8	
	ビーンズ カレー (★ナン) (ルウ)	豚肉 大豆 大豆ミート	玉葱 にんにく 生姜 トマト缶 ソテーオニオン	★ナン	サラダ油 小麦粉			カレー粉 カレールウ
	ひじきのサラダ	ひじき	キャベツ きゅうり 人参 コーン レモン果汁 ソテーオニオン	オリーブ油 三温糖				
	さつま芋とりんごの蜂蜜煮		りんご 干しぶどう レモン果汁	さつま芋 はちみつ 三温糖				
9 水	★牛乳	★牛乳				885	29.3	
	ご飯			米				
	ヤンニョムチキン	鶏肉	にんにく	小麦粉 米粉 揚げ油 三温糖 ごま油 ごま	トマトケチャップ トウバンジャン			
	春雨のごまだれ和え		もやし きゅうり 人参 さくらげ	春雨	ドレッシング			
	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 でん粉 ごま	カラボン(豚骨)			
10 木	★牛乳	★牛乳				742	27.0	
	東松山 やきとり丼 (麦ご飯) (具)	豚肉	にんにく 生姜 長葱	米 麦				
	わかめときゅうりの酢の物	わかめ	きゅうり	三温糖 ごま油 ごま	赤みそ トウバンジャン			
	フルーツ白玉		みかん缶 パイン缶	三温糖				
				白玉団子 グラニュー糖 黒砂糖				
11 金	★牛乳	★牛乳				744	33.1	
	フィッシュ バーガー (★セサミパン) (ほきフライ) (★外別り)	ほきフライ		★セサミパン	揚げ油			
	チキンビーンズサラダ	鶏卵汁漬け 金時豆 手亡豆 枝豆 大豆	ブロッコリー カリフラワー 蓮根 人参 コーン		★タルタルソース			
	かき玉スープ	ベーコン 卵	玉葱 小松菜 人参 えのき茸	サラダ油 でん粉	ドレッシング			
	★ヨーグルト	★ヨーグルト						
					カラボン(豚骨)			
					カラボン(豚骨) オスターソース トウバンジャン			
					カラボン(豚骨)			
15 火	★牛乳	★牛乳				819	32.4	
	豆腐ラーメン (★中華麺) (汁)	豆腐 豚肉 大豆ミート	長葱 小松菜 人参 生姜	★中華麺	ごま油 三温糖 でん粉			
	手作りキムチ春巻き	豚肉	白菜キムチ もやし	春雨 ごま油 春巻きの皮 でん粉 小麦粉 揚げ油				
	きゅうりとたくあん和え物		きゅうり たくあん	ごま油				
	★マスカットゼリー							
					★マスカットゼリー			

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	水	★牛乳 ご飯(地場産米) さんまのかば焼き ゆず香和え まゆ玉汁	★牛乳 さんま(でん粉付き) 鶏肉	大根 きゅうり 人参 ゆず 大根 人参 小松菜 しめじ	米 揚げ油 三温糖 三温糖 ごま	京桜みそ だし(鯉節・昆布)	792	27.1
18	金	★牛乳 ★県産キャロットパン 彩の国シチュー 小松菜とわかめのサラダ 手作りプリン	★牛乳 鶏肉 チーズ 牛乳 いんげん豆ペースト わかめ 牛乳	玉葱 人参 ブロッコリー かぶ カリフラワー もやし 小松菜 きゅうり コーン	★キャロットパン さつまいも 生クリーム バター サラダ油 小麦粉 ごま油 三温糖 ごま カラメル	カラボン(豚骨) プリンベース	868	29.6
21	月	★牛乳 ご飯 (生姜とひき肉の手作りふりかけ) 県産キャベツメンチカツ ごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	★牛乳 鶏肉 大豆ミート キャベツメンチカツ 豆腐 わかめ 油揚げ	玉葱 人参 ピーマン 小ねぎ カリイノゲール 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 人参 長葱	米 ごま油 三温糖 ごま 揚げ油 三温糖 ごま	トクチャブ 中濃ソース 白みそ 赤みそ 白みそ だし(鯉節・昆布)	788	27.7
22	火	★牛乳 ご飯 魚と豆腐のチリソース パンパンジー みかん	★牛乳 ほき(でん粉付き) 豆腐 鶏卵みみ漬 みかん	玉葱 にんにく 生姜 グリビース もやし きゅうり ピーマン みかん	米 揚げ油 ごま油 三温糖 トクチャブ トクチャブ ドレッシング	797	34.4	
24	木	★牛乳 わかめご飯 手作り和風ハンバーグ じゃが芋の香味和え なめこのみそ汁	★牛乳 わかめご飯の素 豚肉 牛肉 のり 豆腐	ソテーオニオン 大根 小ねぎ なめこ 長葱 三つ葉	米 麦 パン粉 じゃが芋 ごま	ゼラチン 赤みそ 白みそ だし(鯉節・昆布)	709	30.2
25	金	★牛乳 ★県産抹茶食パン 県産卵のプレーンオムレツ (★卵 野菜ケチャップ) ポテトサラダ 豆腐のスープ煮	★牛乳 オムレツ チーズ 鶏肉 豆腐	人参 きゅうり コーン 玉葱 人参 小松菜 えのき茸	★抹茶食パン じゃが芋 サラダ油 でん粉	★ケチャップ マヨネーズ風味調味料 カラボン(豚骨)	712	27.8
28	月	★牛乳 チャブチェ丼 (麦ご飯) (具) きびなごのサクサク揚げ 肉団子スープ	★牛乳 豚肉 きびなごフライ 肉団子	生姜 にんにく 玉葱 ピーマン もやし 人参 たら 白菜キムチ 白菜 長葱 小松菜 人参 きくらげ	米 麦 春雨 ごま油 三温糖 ごま でん粉 揚げ油 ごま油	オイスターソース カラボン(豚骨)	767	29.0
29	火	★牛乳 さつまいもご飯 すき焼き風煮 はりはり漬	★牛乳 豚肉 豆腐 昆布	白菜 長葱 しめじ きゅうり 人参 切干大根	米 もち米 さつまいも 揚げ油 白滝 お麩 サラダ油 三温糖 三温糖 ごま	だし(昆布)	717	28.0
30	水	★牛乳 二色揚げパン (プレーン) (ココア) ウインナーと豆のトマト煮 海藻サラダ ★ヨーグルト	★牛乳 スキムミルク ウインナー 金時豆 手亡豆 枝豆 大豆 海藻ミックス ★ヨーグルト	玉葱 人参 にんにく トマト缶 マッシュルーム トマトペースト もやし 大根 きゅうり コーン	子どもパン 揚げ油 グラニュー糖 子どもパン 揚げ油 三温糖 じゃが芋 オリーブ油 ごま油 三温糖 ごま	ココア トマトケチャップ	844	28.1
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	
18	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。						784	29.0

～日本薬科大学連携プロジェクト～

6月から8月にかけて、さいたまSTEAMS教育の一環として、さいたま市の生徒と日本薬科大学の生徒を中心に漢方に関する知見を活かしながら、さいたま市の生産者や食品企業と協力して食品や食事メニューを共同開発するプロジェクトが実施されました。

本校の生徒も参加し、生姜やスパイスなどを取り入れたさまざまなメニューを考案しました。21日の「生姜とひき肉の手作りふりかけ」はその中の一つです。

