

11月分 予定献立表

家庭数

さいたま市立泰平小学校
令和5年11月

日(曜)	こんだて			つかわれているしよくひんとそのおもなはたらき			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	しよく	ぎゆう にゆう	おかず	き ねつやちから になるもの	あか ちやく・ほね になるもの	みどり からだのちようしを ととのえるもの	
1(水)	フラワーロール	ぎゆう にゆう	ポークビーンズ フレンチサラダ	フラワーパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゆうにゆう ベーコン ぶたにく エジプトまめ チーズ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン パプリカ きゅうり	597 24.0
2(木)	ふきよせごはん	ぎゆう にゆう	ごもくあつやきたまご けんちんじる さつまいもチップス	ごはん さとう あぶら ぎんなん くり こんにやく じゃがいも さつまいも	ぎゆうにゆう とりにく たまご とうふ	にんじん しめじ だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	586 21.7
3(金)	文化の日						
6(月)	ごはん	ぎゆう にゆう	さばのしおやき きのこじる こしきあえ	ごはん あぶら さとう	ぎゆうにゆう さば	にんじん はくさい ごぼう えのきたけ しめじ コーン まいたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし	620 23.7
7(火)	㊦ 11月8日は いいはの日です ㊦ かむことをいしきしましょう						
7(火)	かみかみさん びらごはん	ぎゆう にゆう	いかのかりんあげ こんさいみそじる	ごはん あぶら こんにやく さとう さといも	ぎゆうにゆう ぶたにく	ごぼう にんじん いんげん だいこん れんこん ねぎ	596 24.3
8(水)	就学時健康診断のため給食なし						
9(木)	♪ じばさんぶつ きょうかしゅうかんです ♪ さいたまけんさんのしよくざいや きょうどりようりが たくさんきゅうしよくにでます!						
9(木)	ライスボール	ぎゆう にゆう	さいのくにシチュー キャロットラペ みかん	ライスボール さつまいも パター あぶら はくりきこ はつみつ	ぎゆうにゆう ベーコン とりにく チーズ ツナ	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー しめじ かぶ みかん	660 24.7
10(金)	ごはん	ぎゆう にゆう	うましおにくじゃが いそかあえ りんご	ごはん じゃがいも あぶら しらたき	ぎゆうにゆう ぶたにく のり	しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん こねぎ ほうれんそう りんご	580 20.0
13(月)	おっきりにみ うどん	ぎゆう にゆう	みそポテト こますあえ	うどん じゃがいも でんぶん あぶら さとう こま	ぎゆうにゆう あぶらあげ とりにく	はくさい にんじん もやし だいこん ねぎ こまつな ほししいたけ きゃべつ	688 21.6
14(火)	県民の日のためお休み						
15(水)	れんこんごはん	ぎゆう にゆう	ほっけのねぎみそやき こじる 埼玉県産いちごゼリー	ごはん じゃがいも こんにやく ゼリー さとう あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ だいすき とりにく ほっけ	ごぼう にんじん れんこん ほうれんそう ねぎ	673 21.6
16(木)	3時間授業のため給食なし						
17(金)	♪ 19日はしよくいくのひ ♪ さいたまけんの きょうどりようりを しょうかいします						
17(金)	西区産ごはん	ぎゆう にゆう	ぎょうだゼリーフライ さいのくになっとう ちぢみたまじり	ごはん さといも ゼリーフライ だんご あぶら	ぎゆうにゆう とりにく なると なっとう	にんじん しめじ こまつな	685 22.6
20(月)	ごはん	ぎゆう にゆう	なまあげとキムチのいために きりほしだいこんのサラダ スイートポテト	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ じゃら もやし ほうれんそう きりほしだいこん きゅうり	603 24.5
21(火)	ひがしまつや ま やきとじごは	ぎゆう にゆう	じゃがいものみそじる こまつなサラダ	ごはん さとう あぶら じゃがいも バター	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ とうふ	にんにく しょうが りんご こまつな きゅうり コーン ねぎ もやし にんじん	592 23.9
22(水)	むぎごはん	ぎゆう にゆう	まーぼーとうふ しおこんぶあえ なし	ごはん むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく しおこんぶ	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ たまねぎ かぶ にんにく しょうが きゅうり きゃべつ なし	609 24.6
23(木)	勤労感謝の日						
24(金)	さやままっちゃ きなこあげパ ン	ぎゆう にゆう	ワントンスープ ひじきマリネ	パン さとう あぶら ワンタン	ぎゆうにゆう きなこ ひじき ぶたにく	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん はくさい もやし じゃら	605 20.5
27(月)	むぎごはん	ぎゆう にゆう	ヒレカツカレー てづくりふくじんづけ カップでヤクルト	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく グリーンピース	746 22.9
28(火)	ふかやねぎみ そ ラーメン	ぎゆう にゆう	さいのくにしゅうまい くきわかめのチヨナムル	ちゅうかめん あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ	しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん キャベツ こまつな えのきたけ	550 22.2
29(水)	ごはん	ぎゆう にゆう	くりコロッケ あじつけのり とんじる みかん	ごはん あぶら こんにやく じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ のり	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな みかん	701 22.7
30(木)	ジャンバラヤ	のむ ヨーグル ト	ラビオリスープ ガリワローレサラダ	ごはん あぶら バター さとう ラビオリ	ハム あさり いか のむヨーグルト	にんじん パプリカ たまねぎ セロリ ピーマン にんにく トマト カリフラワー キャベツ きゅうり ほうれんそう マッシュルーム	563 20.8

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
・給食回数の調整により20日デザート、27日ヒレカツをつけて給食費を調整します。

* 11月は彩の国月間です。
* 埼玉県に伝わる郷土料理や、特産品が出る日は太字になっています。