

11月分 予定献立表

家庭数

さいたま市立泰平小学校
令和6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)
	しよくひん	ぎゆうにゆう	おかず	あか ちやく・ほね になるもの	きいろ ねつやちから 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(金)	フランスこんだて ツール・ド・フランスさいたまクリテリウムかいさいにむけて フランスりょうりを しょうかいします						
	★ソフトフランスパン (マーレードジャム)	さゆうにゆう	★たらのマリネ ★ポトフ	ぎゆうにゆう たら ウィンナー	ごむぎこ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	たまねぎ ビーマン かぶ パプリカ キャベツ セロリ にんじん	645 27.0
5(火)	むぎごはん	さゆうにゆう	しおまーぼーどうふ チョレギサラダ (かんこくのり)	ぎゆうにゆう どうふ ぶたにく わかめ のり	ごはん むぎ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり こまつな	589 25.8
6(水)	☆ こんしゅうは じばさんぶつきょうかしゅうかんです ☆						
	☆しゃくしな ごはん	さゆうにゆう	☆さばのゆずたつた こじる ◆なし	ぎゆうにゆう ぶたにく さば とりにく だいず あぶらあげ	ごはん こんにやく じゃがいも あぶら でんぷん	しょうが ゆず にんじん だいこん こまつな ねぎ しゃくしな ゆず なし	682 29.4
7(木)	キャロットパン	さゆうにゆう	☆さいのくにしチュー ☆カリフローレサラダ	ぎゆうにゆう とりにく しほはなまめ	ごむぎこ さつまいも パター あぶら ごむぎこ さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフローレ キャベツ きゅうり しめじ	642 21.8
8(金)	11月8日は いいはの日です。よくかんで たべましょう!						
	かむかむ きんぴらごはん	うにゆう	いかのたつたあげ こんさいのみそしる	ぎゆうにゆう ぶたにく いか	ごはん むぎ こんにやく あぶら じゃがいも さとう でんぷん	ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん しょうが	576 22.3
11(月)	☆ひがしまつやま やきとりごはん	うにゆう	ごもくあつやきたまご ☆まゆたまじる みかん	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく なると たまご もすく	ごはん さとう あぶら じゃがいも こめこ ごむぎこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん しめじ こまつな りんご みかん たけのこ しいたけ	652 26.2
12(火)	☆おつきりこみ うどん	うにゆう	☆みそポテト ☆ちちぶこんにやくサラダ	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ	うどん じゃがいも さとう あぶら こんにやく ごむぎこ	はくさい にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ こまつな もやし にんにく	677 21.2
13(水)	就学時健康診断のため給食なし						
14(木)	県民の日のためお休み						
15(金)	☆西区産ごはん	うにゆう	にくじゃが ☆さいのくになっとう ☆こまつなのおひたし	ぎゆうにゆう ぶたにく なっとう	ごはん むぎ じゃがいも あぶら こんにやく さとう	たまねぎ にんにく さやいんげん こまつな はくさい もやし	624 24.3
18(月)	ミートソースパ ンネ	うにゆう	キャラメルポテト ビーンズサラダ	ぎゆうにゆう だいず チーズ きんときまめ ひよこまめ	パンネ さつまいも バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり キャベツ	703 28.7
19(火)	☆ さいたまけんの きょうどりょうりを しょうかいします ☆						
	むぎごはん	うにゆう	☆ゼリーフライ ☆こまつなのふりかけ ◆きのこじる	ぎゆうにゆう じゃこ おから	ごはん むぎ ごま あぶら じゃがいも でんぷん ごむぎこ	こまつな にんじん はくさい えのきたけ しめじ まいたけ ねぎ ごぼう たまねぎ にんじん	600 17.8
20(水)	むぎごはん	うにゆう	とうふとうすらのたまごの ちゅうかに くきわかめのナムル	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく うすらのたまご わかめ	ごはん むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ こまつな えのきたけ にんにく	611 24.9
21(木)	◎ もりつけかんだんきよしく ◎						
	ナン	うにゆう	ポークカレー ヨーグルト	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ ヨーグルト	ごむぎこ さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご	475 22.8
22(金)	むぎごはん	うにゆう	にくどうふ ◆きのこいりおひたし	ぎゆうにゆう ぶたにく どうふ	ごはん むぎ こんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが こまつな しめじ	575 25.0
25(月)	★ジャンバラヤ	ショ ア	ラビオリスープ コーンサラダ	ショア ハム あさり いか ぶたにく	ごはん パター あぶら さとう ばんこ	にんじん パプリカ にんにく たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり セロリ こまつな コーン トマト マッシュルーム	504 20.7
26(火)	むぎごはん	うにゆう	なまあげとさといものみそに ひじきいりいそかあえ	ぎゆうにゆう なまあげ ひじき とりにく のり	ごはん むぎ さといも こんにやく あぶら さとう	にんじん だいこん こまつな キャベツ ごぼう もやし	622 25.0
27(水)	☆いわつきとうふ ラーメン	うにゆう	ごぼうのあまからあげ ごますあえ	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく わかめ なると だいず	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごま	にんじん ねぎ ごぼう こまつな キャベツ もやし	618 27.4
28(木)	ライスボール	うにゆう	チキンビーンズ マカロニサラダ ◆りんご	ぎゆうにゆう ペーコン とりにく だいず チーズ	こめこ ごむぎこ じゃがいも マカロニ さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース きゃべつ きゅうり りんご コーン	617 25.0
29(金)	むぎごはん	うにゆう	◆メヒカリのからあげ ◆あきのくたくさんみそしる わかめのすのもの	ぎゆうにゆう メヒカリ わかめ	ごはん むぎ でんぷん あぶら さとう	にんじん はくさい えのきたけ しめじ ねぎ まいたけ こまつな もやし きゅうり ごぼう	532 20.2

- ・献立表の栄養価は中学年のものを表示しています。
- ・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。
- ・料理の作り方や、加工食品の食分量などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理)
きょうどりょうり とくさだん せかい りょうり
☆郷土料理、特産品 ★世界の料理