

11月分 予定献立表

さいたま市立泰平小学校
令和7年11月

日(曜)	こんだて			つかわれているしょ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)
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	あか ちやにく・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	
☆11月は彩の国ふるさと学校給食月間です。埼玉県 ^{さいたまけん} の郷土料理 ^{きょうどりょうり} や名産品 ^{めいさんひん} がたくさん登場 ^{とうじょう} します。☆							
4(火)	ごはん	さゆうにゅう	にくどうふ わかめのすのもの みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	ごはん あぶら こんにやく さとう	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし きゅうり みかん	564
							24.5
5(水)	☆こまつな チャーハン	さゆうにゅう	☆さいのくに にらまんじゅう ごまきむちじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なると	ごはん あぶら こんにやく ごま こむぎこ	こまつな にんじん にんにく コーン しめじ ねぎ ごぼう だいこん はくさい キャベツ たまねぎ しんじけ しょうが にら	630
							24.5
6(木)	ごはん	さゆうにゅう	とりにくとさつまいもの うまに わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	ごはん あぶら さつまいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ ほししいだけ さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん	557
							22.0
7(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						
	★バターロール	さゆうにゅう	★ホキのエスカベッシュ ★ポトフ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	こむぎこ さとう マーガリン あぶら なまクリーム でんぶん ジャがいも	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	625
10(月)	☆おっきりこみ うどん	さゆうにゅう	☆みそポテト からし和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	じこなうどん さとう あぶら じゃがいも でんぶん	ごぼう にんじん ねぎ ほししいだけ こまつな キャベツ もやし だいこん	696
							22.1
11(火)	キャロットパン	さゆうにゅう	まめとシーフードの トマトに わかめサラダ	ぎゅうにゅう いか えび ほたて ひよこめめ わかめ しろいんげんまめ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	524
							19.1
12(水)	就学時健康診断のため給食なし						
	☆ さいたまけんみんのひ こんだて ☆						
13(木)	☆ひがしまつやま やきとりごはん	さゆうにゅう	コバトンあつやきたまご ☆まゆたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たまご	ごはん あぶら じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん	にんにく しょうが ねぎ りんご にんじん しめじ こまつな	632
							26.3
17(月)	むぎごはん	さゆうにゅう	☆さいのくになつとう にくじゃが こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう こんにやく	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな はくさい もやし	620
							24.2
18(火)	メキシカン ライス	さゆうにゅう	はくさいスープ ☆カリフローレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら さとう	カリフローレ マッシュルーム にんにく トマト ビーマン にんじん はくさい こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり	511
							16.6
19(水)	☆しゃくしな ごはん	さゆうにゅう	☆さばのゆすたつた ☆ごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さば あぶらあげ だいす	ごはん あぶら こんにやく でんぶん じゃがいも	しょうが にんじん ねぎ だいこん こまつな ゆず しゃくしな しょうが	615
							28.4
	もりつけかんたんきゅうしょく						
20(木)	ナン	さゆうにゅう	チキンカレー ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく りんご しょうが	474
							22.3
21(金)	☆いわつき とうふラーメン	さゆうにゅう	ごぼうとだいすの あまからあげ ごますあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ なると だいす	ちゅうかめん でんぶん あぶら さとう ごま	にんじん ねぎ ごぼう こまつな キャベツ もやし	595
							24.7
25(火)	むぎごはん	さゆうにゅう	うずらたまごの ちゅうかに くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ うずらのたまご	ごはん あぶら むぎ さとう でんぶん	たまねぎ にんじん だけのこ チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんにく もやし	611
							24.5
26(水)	むぎごはん	さゆうにゅう	こまつなふりかけ ☆ゼリーフライ ずましじる	ぎゅうにゅう じゃこ わかめ だいす	ごはん あぶら むぎ じゃがいも こむぎこ	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 たまねぎ ごぼう	592
							17.4
27(木)	ライスボール パン	さゆうにゅう	☆さいのくにシチュー ビーンズサラダ ◆りんご	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめめ しろはなまめ だいす きんとときまめ	こめこ こむぎこ マーガリン さとう さつまいも あぶら バター	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり きゃべつ りんご しめじ	598
							21.0
28(金)	ごはん	さゆうにゅう	◆メヒカリのからあげ ◆あぎのぐたくさんしる ひじきりいそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく メヒカリ	ごはん あぶら こんにやく でんぶん さつまいも	にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ ごぼう	590
							21.8

- ・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、加工食品の食材料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。

◆旬の食材(季節の料理)

きょうどりょうり とくさんひん せけい りょうり
☆郷土料理、特産品 ★世界の料理