

# 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	きゅう にゅう	おかず	あか	きいろ	みどり	
<p>がつ さい くに がつこう きゅうしょく げっかん ☆11月は彩の国ふるさと学校給食月間です。埼玉県の郷土料理や名産品がたくさん登場します。☆</p>							
4(火)	ごはん	さゆ にゅう	にくどうひ 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 こんにゃく 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 にゅう	☆さいのくに にらまんじゅう ごまさむちじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なると	ごはん あぶら こんにゃく 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 たいこん はくさい キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にら	630
							24.5
6(木)	ごはん	さゆ にゅう	とりにくとさつまいもの うまい 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 たけのこ ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり たいこん	557
							22.0
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							
7(金)	★バターロール	さゆ にゅう	★ホキのエスカベッシュ ★ボトフ	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 ジャガイモ	たまねぎ ピーマン かぶり ハブリカ キャベツ セロリ にんじん	625
							26.9
10(月)	☆おつきりこみ うどん	さゆ 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 てんぷらこ	ごぼう にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ もやし たいこん	696
							22.1
11(火)	キャロットパン	さゆ 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 ひよこまめ 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 こま	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 にゅう	コバトンあつやきたまご ☆まゆたじる	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 にゅう	☆さいのくになっとう にくじゃが こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう だいたず ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう こんにゃく	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 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 ににく トマト ピーマン 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 にゅう	☆さばのゆずたつた ☆こじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さば あぶらあげ だいたず	ごはん あぶら こんにゃく でんぶん じゃがいも	しょうが にんじん ねぎ たいこん 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しょく							
20(木)	ナン	さゆ 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 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 わかれ なると だいたず	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 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 わかれ 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 ににく もやし	611
							24.5
26(水)	むぎごはん	さゆ にゅう	こまつなふりかけ ☆ゼリーフライ すまじる	ぎゅうにゅう じゃこ わかれ だいたず	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 えのきだけ しめじ まいだけ ねぎ たまねぎ ごぼう	592
							17.4
27(木)	ライスピール パン	さゆ にゅう	☆さいのくにシチュー ピーンズサラダ ◆りんご	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ しろはなまめ だいたず さつまいも あぶら バター	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 キャベツ りんご しめじ	598
							21.0
28(金)	ごはん	さゆ にゅう	◆メヒカリのからあげ ◆あきのぐだくさんしる ひじきりいそかえ	ぎゅうにゅう ぶたにく メヒカリ	ごはん あぶら こんにゃく でんぶん さつまいも	にんじん たいこん 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)  
きゅうり  
くくさんじん  
せんじん  
りょうり  
☆郷土料理、特産品 ★世界の料理