

11月 学校給食予定献立表

令和5年度 【家庭数】

さいたま市立常盤小学校

日 (曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	働く力や体温になる食品 (きいろ)	血や肉を作る食品 (あか)	体の調子をよくする食品 (みどり)	
1(水)	★かいこうきねんび せきはん ごましお		あかうおのたつたあげ おいわいすましじる こまつなとたくあんのおえもの	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうじゅう あずき あかうお わかめ とうふ なたまき	えのきだけ にんじん こねぎ たくあん こまつな キャベツ	589 26.8
2(木)	★せかいのりょうりフランス ツールドフランス クロワッサン		ポトフ フレンチサラダ ブルーベリークレープ	クロワッサン あぶら さとう じゃがいも フルーベリー	ぎゅうじゅう ウィンナー ぶたにく	かぶ かぶのほ キャベツ たまねぎ セロリー きゅうり コーン にんじん	602 20.5
6(月)	★としょとコラボ きゅうりしよく ひみつのカレーライス		てづくりぶくじんづけ みかんゼリー	こめ あぶら じゃがいも カレールウ みかんゼリー さとう	ぎゅうじゅう ぶたにく きんときまめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん れんこん	614 19.8
7(火)	ひがしまつやま やきとりごはん		あつやきたまご まゆたまじる	こめ さとう ごまあぶら ごま しらたまち さといも	ぎゅうじゅう ぶたにく みそ たまご とりになく なたまき	にんにく しょうが ねぎ にんじん しめじ こまつな	586 23.0
8(水)	★いいはのひ ごはん		かみかみたこメンチ こんにゃくのおかか わかめとさつまいものみそしる	こめ あぶら さとう こんにゃく さつまいも	ぎゅうじゅう たこメンチ さつまいも かつおぶし わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん えのきだけ ねぎ こまつな	653 23.0
9(木)	ハヤシライス		カラフルサラダ	こめ あぶら ハヤシル さとう	ぎゅうじゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しめじ トマト キャベツ きゅうり コーン	600 19.6
10(金)	おっきりこみうどん		みそポテト ごまじょうゆあえ	じごうどん さといも さとう じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうじゅう とりになく なまあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ こまつな キャベツ もやし	623 21.4
15(水)	かてめし		ゼリーフライ かわじまごじる	こめ こんにゃく さとう ゼリーフライ あぶら さといも	ぎゅうじゅう あぶらあげ だいず みそ	ずいき しいたけ にんじん だいこん こまつな ねぎ	586 18.2
16(木)	フラワーロールパン		さいのくにくスープ あきいろポンチ	フラワーロール あぶら かたくりこ はるさめ ぶどうゼリー りんごゼリー りんご もも みかん	ぎゅうじゅう にくだんご	にんじん はくさい こまつな ねぎ しめじ	596 18.4
17(金)	ごはん		さばのだししょうゆやき こんさいじる ちちぶこんにゃくサラダ	こめ さといも あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうじゅう さば ぶたにく	ねぎ ごぼう にんじん だいこん れんこん こまつな きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	641 23.1
20(月)	カレーノケールの まめまめどん		ごもくスープ	こめ あぶら さとう カレールウ はるさめ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうじゅう だいず ぶたにく ベーコン きんときまめ とうふ	にんじん ねぎ しいたけ	584 23.6
21(火)	ごはん さいのくになつとう		さいのめくみにくじゃが こまつなごまあえ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま	ぎゅうじゅう なつとう ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし	660 25.3
22(水)	ライスボール		まめとソーセージのトマトに かいそうサラダ	ライスボール じゃがいも さとう あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうじゅう ウィンナー だいず ひよこまめ かいそうミックス	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト きゅうり コーン キャベツ	595 23.6
24(金)	ごはん		ぶりのてりやき もみじのすましじる きのこいりおひたし	こめ	ぎゅうじゅう ぶり わかめ とうふ かまぼこ	えのきだけ にんじん こねぎ こまつな もやし キャベツ しめじ	596 25.0
27(月)	さやまちゃあげパン		ワンタンスープ こまつなサラダ	コッペパン あぶら さとう ワンタン ごまあぶら	ぎゅうじゅう ぶたにく マグロツナ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ チンゲンサイ えのきだけ こまつな コーン キャベツ	574 22.7
28(火)	ふかやねぎラーメン		こざかないりまつばいも はくさいのこんぶあえ	ホットちゅうめん あぶら ごまあぶら さつまいも さとう はちみつ	ぎゅうじゅう ぶたにく みそ にぼし こんぶ	しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん キャベツ はくさい きゅうり	586 21.9
29(水)	ごはん		すきやきぶうに いそかあえ はやか(かんきつ)	こめ しらたき あぶら さとう	ぎゅうじゅう ぶたにく とうふ のり	にんじん はくさい えのきだけ しめじ ねぎ こまつな もやし キャベツ はやか	621 25.5
30(木)	こえどカレーライス		カリフローレのサラダ	こめ カレールウ さつまいも あぶら さとう	ぎゅうじゅう とりになく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト カリフローレ キャベツ きゅうり	621 19.5

日	料理	成分
2(木)	ブルーベリークレープ (乳、小麦、卵不使用)	豆乳、加工油脂、ブルーベリー果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、麦芽糖、砂糖、植物油、米粉、水あめ、大豆粉、レモン果汁、小麦不使用しょうゆ、水、加工でんぷん、トレハロース、増粘剤、乳化剤、ゲル化剤、香料、安定剤、ビタミンC、メタリン酸Na、カラメル色素、ヒロリン酸Na、カラメル色素、ヒロリン酸第二鉄、酸味料、パーキングパウダー、カロチノイド色素
7(火)	あつやきたまご	鶏卵、かつおだし、砂糖、食酢、でん粉(とうもろこし)、加工でん粉、食塩、しょうゆ、酵母エキス、植物油
8(水)	かみかみたこメンチ	スケソウダラすり身、キャベツ、たこ、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、発酵調味料、紅しょうが、アオサ粉、パン粉、小麦粉、大豆たん白、とうもろこし澱粉、菜種油脂、食塩、水
15(水)	ゼリーフライ	おからパウダー、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、玉ねぎ、にんじん、食塩
16(木)	肉団子	鶏肉、たまねぎ、豚肉、豚脂、粒状植物性たん白、水溶性食物繊維、粉末状植物性たん白、しょうがペースト、食塩、にんにくペースト、香辛料、砂糖、水、揚げ油(なたね油)、加工デンプン、セルロース、貝Ca、ヒロリン酸第二鉄
22(水)	ライスボール (米粉入りパン)	県産米粉、小麦粉、マーガリン、砂糖、小麦たんぱく、イースト、国産脱脂粉乳、食塩、ビタミンC、白ざら糖

◇献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。