

令和6年度 11月分学校給食予定献立表

さいたま市立大門小学校

今月は「彩の国ふるさと学校給食月間です！★マークの料理は、埼玉県の郷土料理や埼玉県の食材を使用した料理です。

日	曜	こ ん だ て		あ か		き		み ど り		栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g
		主 食	牛乳	お か す	血・骨・肉になる 食べもの	腸く力・体温になる 食べもの	体の調子をととのえる 食べもの			
1	金	ソフトフランスパン いちごジャム	牛乳	ブイヤベース フレンチサラダ	牛乳 えび たら あさり	パン さとう じゃがいも あぶら	いちご たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト キャベツ きゅうり みかん			540 27.5
4	月	振替休日								
5	火	★おっきりこみうどん	牛乳	★みそポテト おひたし	牛乳 とり あぶら あけ	うどん さといも さとう じゃがいも こむぎ あぶら	しいたけ にんじん だいこん ねぎ しめじ キャベツ こまつな			555 21.6
6	水	就学時検診 給食なし								
7	木	むぎごはん	牛乳	なまあげとキムチのために ちゅうかあえ ★いちごゼリー	牛乳 ふた なま あけ わかめ	こめ あぶら さとう でんぷん こまつな	にんじん たまねぎ にら もやし きゅうり だいこん いちご			580 24.5
8	金	かみかみごはん	牛乳	いかのかりんあげ うましおキャベツ	牛乳 たまご ふた にんにく ごんぶ いかに わかめ	こめ あぶら さとう ごんにゃく こまつな	にんじん しいたけ キャベツ きゅうり にんにく			554 20.7
11	月	たまごどん (むぎごはん)	牛乳	だいすこごさかなのシャリシャリあげ こまつなツナあえ	牛乳 たまご とり だいた いす ツナ	こめ あぶら さとう でんぷん こむぎ	たまねぎ にんじん だいのこ しいたけ グリンピース こまつな キャベツ コーン			576 26.5
12	火	★かてめし	牛乳	さけのたつたあげ ★まゆたまじる	牛乳 とり あぶら さけ なるこ	こめ さとう あぶら でんぷん さといも しらたまだんご	しいたけ にんじん ごぼう だいこん しいたけ さやいんげん しょうが しめじ こまつな			611 27.6
13	水	★キャロットパン	牛乳	★さいのくにシチュー ごんにゃくサラダ りんご	牛乳 とり しほ なま まめ わかめ	パン さつまいも あぶら バター こむぎ ごんにゃく さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ こまつな だいこん きゅうり コーン りんご			600 20.0
14	木	埼玉県民の日								
15	金	ほくちのかレー (むぎごはん)	牛乳	はなやさいサラダ ヨーグルト	牛乳 ふた にんにく ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ コーン			569 21.1
18	月	★ひがしまつやま やきとりごはん	牛乳	★こいわしさやまちゃフライ フンタンスープ	牛乳 ふた にんにく こいわし どうふ ほだて	こめ さとう あぶら パン こむぎ でんぷん フンタンのかわ	にんにく しょうが ねぎ りんご たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ			556 25.7
19	火	むぎごはん ★さいのくになっとう	牛乳	さといものそぼろに ごまあえ	牛乳 なとう とり にんにく	こめ あぶら さといも さとう でんぷん こまつな	しょうが にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ もやし			580 25.6
20	水	ねぎラーメン	牛乳	ナムル スイートポテト	牛乳 ふた にんにく なま クリーム たまご	ちゅうかめん あぶら こまつな さとう バター さつまいも	しょうが にんにく にんじん キャベツ ねぎ もやし きゅうり だいこん			543 22
21	木	こどもパン	牛乳	チキンカツ 野菜スープ みかん	牛乳 とり にんにく ベーコン	パン あぶら パン こむぎ じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム こまつな みかん			593 23.8
22	金	むぎごはん	牛乳	さほのねぎみそやき こまつなわかめのサラダ ★かわしまごじる	牛乳 さほ わかめ だいた	こめ あぶら さとう こまつな さといも ごんにゃく	こまつな きゅうり コーン にんじん だいこん しいたけ しいたけ ねぎ			615 24.1
25	月	★しゃくしなごはん	牛乳	★ゼリーフライ とんじる	牛乳 ちりめんじゃこ とうふ おから ふた	こめ あぶら ごまつな じゃがいも こむぎ ごんにゃく	しゃくしな ねぎ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな			560 20.9
26	火	ソイドん (むぎごはん)	牛乳	しおこんぶあえ ★たまごさんとうさいのスープ	牛乳 だいた ふた ベーコン しおこんぶ わかめ たまご とり	こめ あぶら さとう でんぷん こまつな	しゆんぎく キャベツ きゅうり かぶ こまつな さんとうさい たまねぎ にんじん えのきたけ			603 28.4
27	水	ミートソース スパゲッティ	牛乳	キャラメルポテト ★カリフローレサラダ	牛乳 ふた にんにく ひよこまめ チーズ	スパゲッティ オリーブあぶら さつまいも あぶら さとう バター	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト カリフローレ キャベツ きゅうり コーン			662 24.8
28	木	むぎごはん	牛乳	にくどうふ みそあえ ★@こがぼう	牛乳 ふた にんにく どうふ わかめ	こめ あぶら しらたき さとう こまつな こがぼう	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり			582.0 26.0
29	金	ハムとポテトのピラフ	牛乳	カレイのゆずふうみ アーモンドサラダ	牛乳 ハム カレイ	こめ バター あぶら じゃがいも でんぷん さとう アーモンド	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ゆず キャベツ きゅうり コーン			593 23.3

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

※13日、20日は料理にも牛乳を使用しています。

《おながい》箸には油性ペン等で必ず名前をつけてください。箸をなくした時は、給食室に声をかけてください。

☞ マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしいこまつなを使用します。

15日、18日に使用する豚肉は、埼玉県産の彩の国豚豚です。

◎五家宝：もち米に砂糖と水あめを加えて練り上げ、きな粉をまぶした埼玉県の銘菓。