

令和5年11月 予定献立表

かていすう

さいたま市立野南小学校

| 日(曜) | 献立名 | | おもに体をつくる食品 | | おもに体の調子を整える食品 | | おもにエネルギーのもとになる食品 | | | 栄養価 |
|---------------------------------------|---|----|---|---|------------------------|------------------------|--|---|-------------------------|-------------|
| | しゅじょく | 牛乳 | あか | | みどり | | きいろ | | | エネルギー(kcal) |
| | | | 魚・肉・卵・豆 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも・砂糖 | 油脂類 | たんぱく質(g) | |
| 保護者給食試食会 | | | | | | | | | | |
| 1(水) | キーマカレーライス | | コンサラダ だいずのしゃりしゃりあげ | ぶたにく だいず | ぎゅうにゅう | にんじん あおピーマン トマト | ごぼう しょうが たまねぎ キャベツ ほしごぼう きゅうり にんにく コーン | こめ きょうかまい でんぶん むぎ さとう | あぶら | 655 25.6 |
| 11月5日 ツール・ド・フランス さいたまクリテリウム記念給食 | | | | | | | | | | |
| 2(木) | ガーリックフランス | | ポトフ フレンチサラダ | ぶたにく ツナ | ぎゅうにゅう | パセリ にんじん | たまねぎ にんにく キャベツ セロリー きゅうり | ソフトフランスパン じゃがいも さとう | オリーブオイル あぶら | 568 21.5 |
| 6(月) | むぎごはん | | そぼろおやこに ゆかりあえ | とりにく たまご なまあげ | ぎゅうにゅう | さいいんげん にんじん あかしそ | たまねぎ キャベツ りょくとうもやし | こめ きょうかまい むぎ じゃがいも | あぶら | 580 24.4 |
| 7(火) | むぎごはん | | とうふのちゅうかに ごまだれサラダ | とうふ ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ にんにく ねぎ たけのこ しょうが キャベツ りょくとうもやし ほししいたけ きゅうり | こめ でんぶん きょうかまい むぎ さとう | あぶら ごまあぶら ごま | 592 26.4 |
| 11月8日いい菌の日 かみかみ給食 | | | | | | | | | | |
| 8(水) | ちちぶのしゃくしなチャーハン | | いかのチリソース きのこスープ | やきぶた ベーコン いか | ぎゅうにゅう | トマト こまつな しゃくしな | にんにく ねぎ しょうが えのきたけ りょくとうもやし まいたけ たまねぎ しめじ | こめ でんぶん こむぎこ さとう | ごまあぶら あぶら | 565 22.5 |
| 9(木) | かてめし | | ほっけのもろみみやき かきたまじる くまがやのごかぼう | あぶらあげ とりにく ほっけ とうふ もろみみやき きなこ たまご | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こまつな | ほししいたけ ねぎ | こめ こんやく でんぶん むぎ きょうかまい さとう もちごめ みずあめ | あぶら | 646 30.5 |
| 10(金) | セサミトースト | | ポークビーンズ こんにやくサラダ | ベーコン ぶたにく だいず ハム | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | たまねぎ コーン にんにく だいごん きゅうり | しょくパン じゃがいも こんにやく さとう | マーガリン ごま あぶら | 634 26.3 |
| 13(月) | むぎごはん こまつなふりかけ | | こまいフライ ふかやのにほうとう | こまい ぶたにく | ぎゅうにゅう しらす | にんじん かほちゃ こまつな | はくさい だいごん ねぎ | こめ きょうかまい むぎ ほうとう | あぶら ごまあぶら ごま | 638 23.9 |
| スマイル給食 | | | | | | | | | | |
| 15(水) | フラワーロール | | ほしがたハンバーグ とりにくのからあげ スマイルポテト ちゅうかきゅうり | とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | | たまねぎ にんにく しょうが きゅうり | フラワーロール さとう でんぶん じゃがいも | あぶら ごまあぶら | 598 21.7 |
| ドレミファ給食 | | | | | | | | | | |
| 17(金) | スパイシーミートドッグ | | ファソラーダ レモンドレッシングサラダ | とりにく ひよこめ しろいんげんまめ ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | にんにく たまねぎ レモン(果汁) キャベツ セロリー | コーン マカロニ はちみつ こむぎこ | あぶら | 572 25.5 |
| 20(月) | ひがしまつやまのやきとりごはん | | ししゃもフライ こまつなごまずあえ | ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう ししゃも | こまつな にんじん | にんにく しょうが ねぎ キャベツ アップルソース | こめ きょうかまい でんぶん むぎ さとう | あぶら ごまあぶら ごま | 666 27.9 |
| 21(火) | 図書コラボ給食 おしりたんてい ミートソースパンネ | | キャベツサラダ おしりたんていのスイートポテト | ぶたにく だいず とうにゅう | ぎゅうにゅう | ホールトマト にんじん | たまねぎ セロリー コーン にんにく キャベツ | きゅうり コーン さつまいも | あぶら マーガリン | 598 22.6 |
| 22(水) | むぎごはん | | じゃがいものそぼろに なめたけあえ | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ りょくとうもやし しょうが えのきたけ グリーンピース キャベツ | こめ きょうかまい でんぶん むぎ じゃがいも | あぶら | 560 19.7 |
| 11月24日 いい日本食の日 まごわやさしい給食 | | | | | | | | | | |
| 24(金) | むぎごはん | | からすのやおやさんのみそしる だいずいりおひたし | さば みそ だいず | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こまつな | キャベツ だいごん しいたけ りょくとうもやし | こめ きょうかまい むぎ さとう | あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ | 622 26.0 |
| 27(月) | 図書コラボ給食 すんだことはすんだこと わかやさんのこまつなピラフ | | あかうおのパンこやき フリッツルがおちたスープ | ハム あかうお ベーコン だいず | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん パセリ | たまねぎ セロリー マッシュルーム だいごん コーン かぶ キャベツ | こめ きょうかまい でんぶん パンこ じゃがいも | あぶら ノンエッグマヨネーズ | 606 29.3 |
| 28(火) | むぎごはん | | ぎょうだのゼリーフライ ちちぶのまゆたまじる さやまちゃプリン | おから とりにく とうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな さやまちゃ | ねぎ たまねぎ しめじ | こめ きょうかまい むぎ でんぶん さといも じゃがいも まゆたま | あぶら | 638 18.8 |
| 29(水) | いわつきのとうふラーメン ホットちゅうかめん | | ちちぶのみそポテト もやしのナムル | とうふ ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こまつな | しょうが ねぎ りょくとうもやし | ちゅうかめん こめこ さとう でんぶん | あぶら ごまあぶら ごま | 647 25.1 |
| 30(木) | 図書コラボ給食 こまったさんのカレーライス サラダでげんき こまったさんの シーフードカレーライス | | りっちゃんのげんきサラダ みかんヨーグルト | えび いか ベーコン ハム | ぎゅうにゅう こんぶ ヨーグルト | にんじん トマト | たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが コーン アップルソース みかん(果汁) | こめ きょうかまい さとう じゃがいも | あぶら | 675 20.7 |

※物資の都合により食材変更の場合もありますので御了承ください。