

# 令和6年11月 予定献立表

さいたま市立与野南小学校

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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
	しゅしょく	牛乳	あか		みどり		むしろ			
			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		
1(金)	ガーリックフランス <small>カリナリウム給食 フランス料理</small>		ピヤベース フレンチサラダ	えび いか たら ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ホールトマト	たまねぎ きゅうり グリーンピース みかん(缶) にんにく キャベツ	ソフトフランスパン じゃがいも さとう	バター あぶら	579 22.4
5(火)	ふきよせごはん <small>図書コラボ給食 花さき山</small>		ホキのもみじやき <small>はなやま</small> 花さき山のさんさいじる	とりにく ホキ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えだまめ えのきたけ さんさい まいたけ ほくさい ねぎ ごぼう	こめ きょうかまい さとう さつまいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	556 25.1
6(水)	むぎごはん		マーボー豆腐 フレッシュサラダ かき	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 もやし たけのこ しょうが かき ねぎ キャベツ ほししいたけ きゅうり	こめ かたくりこ きょうかまい むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	629 26.5
7(木)	くるくるストロベリーパン <small>スマイル給食</small>		とりにくのてりやき あかうおのバジルフライ スマイルポテト ちゅうかきゅうり	とりにく あかうお			きゅうり にんにく しょうが	くるくるストロベリーパン じゃがいも さとう パンこ	あぶら ごまあぶら	625 24.3
8(金)	かみかみ秩父しゃくしなチャーハン <small>11月8日 いい朝の日 かみかみ給食</small>		ししゃもフライ かんびょうのたまごどじ	とりにく だいち たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	かんびょう えのきたけ ねぎ しゃくしな	こめ きょうかまい かたくりこ	ごまあぶら あぶら	616 24.0
11(月)	むぎごはん <small>しほさわ えいいち 深沢栄一さんの一万円札(のり) 11月11日 深沢栄一さんの命日</small>		さばのねぎみそやき 深谷にぼうとう	さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ねぎ だいこん にんにく ねぎ しょうが ほくさい	こめ きょうかまい むぎ ほうとう	ごまあぶら	630 26.8
12(火)	秩父おつきりこみうどん (じごなうどん)		秩父みそポテト たくあんときゅうりのあえもの	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん もやし ごぼう きゅうり ねぎ たくあん しいたけ	じごなうどん さとう じゃがいも さいとも	ごまあぶら あぶら ごま	617 20.8
13(水)	ジジのコーヒーあげパン <small>図書コラボ給食 魔法の宅急便</small>		キキのにくだんごのトマトに キャベツサラダ	ベーコン にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり	ソフトフランスパン じゃがいも さとう	あぶら	613 22.1
15(金)	みなみっこライス みなみんのはちまき(のり) <small>11月15日 開校記念日給食 ドレミファ給食</small>		とりにくのからあげ あすのぞみがわいてくるミンソシる	とりにく あぶらあげ みそ なると	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん キャベツ ねぎ	こめ じゃがいも きょうかまい さとう かたくりこ	あぶら	605 28.2
19(火)	むぎごはん 狭山茶ふりかけ		行田ゼリーフライ 秩父まゆだまじる	おから とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ しめじ さやまちや	こめ さいとも きょうかまい じゃがいも むぎ まゆだま かたくりこ	あぶら	574 18.3
22(金)	むぎごはん <small>11月24日 和食の日 いい日本食の日 まごわやさしい給食</small>		さばのごまみそやき 川島ごじる わかめのすのもの	さば だいち みそ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ	もやし ねぎ きゅうり ずいき だいこん ほししいたけ	こめ さとう きょうかまい さいとも むぎ こんにゃく	ごま ノンエッグマヨネーズ あぶら	646 28.1
25(月)	狭山茶ミルクトースト		じゃがいものクリームに こんにゃくサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり しめじ コーン グリーンピース まつちや だいこん	しょくパン さとう こむぎこ こんにゃく コンデンスミルク	マーガリン あぶら バター ごま	667 23.5
26(火)	むぎごはん		なまあげのみそに 若谷さんのこまつなサラダ	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン こまつな	たけのこ きゅうり たまねぎ コーン しょうが ねぎ	こめ きょうかまい むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	615 25.4
27(水)	川越さつまいもカレー ライス		カリフローレサラダ りんごヨーグルト	ぶたにく みそ ホキ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん りんごヨーグルト トマト	たまねぎ きゅうり にんにく カリフローレ しょうが キャベツ	こめ こむぎこ むぎ さとう きょうかまい さつまいも	あぶら	707 21.9
28(木)	東松山やきとりごはん		ホキの秩父ゴールデンかぼすソース けんちんじる	ぶたにく みそ ホキ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく えのきたけ しょうが だいこん ねぎ ごぼう アップルソース ゴールデンかぼす	こめ さいとも きょうかまい こんにゃく むぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	621 27.6
29(金)	岩槻とうふラーメン (ホットちゅうかめん)		もやしのナムル 川越スイートポテト	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ねぎ もやし	ちゅうかめん さとう さつまいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら バター ごま	614 23.4

※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。  
※      埼玉県の郷土料理や埼玉県産の食材を使った献立です。