











令和7年11月 予定献立表

さいたま市立与野南小学校

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	
日(曜)	しゅしゅく	牛乳	おかず [しゅさい・ふくさい]	あか		みどり		むしろ		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				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		
4(火)	むぎごはん		生揚げの甘酢煮 中華和え かき	なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも	あぶら ごま	653	
				ぶたにく	わかめ	チンゲンサイ トマト	たけのこ かき もやし きゅうり	きょうかまい むぎ さとう	こんにやく	ごまあぶら	23.2
5(水)	フラワーロール 11月5日スマイル集会		白身魚のこうそうフライ スマイルポテ ちゅうかきゅうり とり肉のてりやき	あかうお	とりにく		きゅうり にんにく しょうが	フラワーロール さとう	あぶら	507	
										ごまあぶら	35.1
6(木)	むぎごはん		あじの辛味漬け きりぼしだいこんの含め煮 味噌汁	さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん	こめ さとう	あぶら	585	
				あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	さやいんげん	ほししいたけ ねぎ	きょうかまい むぎ こんにやく			27.5
7(金)	ガーリックフランス 11月7日さいたまクリテリウム献立		フィヤベース フレンチサラダ	えび	ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ きゅうり	ソフトフランスパン さとう	バター	579	
				いか たら ベーコン		にんじん ホールトマト	グリーンピース みかん(缶) にんにく たまねぎ キャベツ		あぶら	22.3	
10(月)	むぎごはん		里芋のそぼろ煮 和風サラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが きゅうり	こめ かたくりこ	あぶら	565	
					わかめ		たまねぎ だいこん グリーンピース キャベツ	きょうかまい むぎ さとう	ごまあぶら ごま	22.1	
11(火)	むぎごはん		マーボー豆腐 春雨サラダ	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく	こめ かたくりこ	あぶら	599	
				ぶたにく みそ ハム			たけのこ しょうが ねぎ きゅうり ほししいたけ もやし	きょうかまい はるさめ むぎ さとう	ごまあぶら	26.2	
12(水)	おっきりこみうどん じごなうどん		秩父みそポテ からし和え	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう キャベツ	じごなうどん	あぶら	680	
				なまあげ みそ		こまつな	だいこん もやし ねぎ ほししいたけ	さといも こめこ さとう じゃがいも		22.1	
13(木)	狭山茶ふりかけ むぎごはん		行田ゼリーフライ お祝い味噌汁	おから みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら	542	
				いわいなると		こまつな	ねぎ たまねぎ だいこん	きょうかまい むぎ かたくりこ		15.3	
17(月)	東松山やきとりご飯		さばの塩焼き まゆ玉汁	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しめじ	こめ	ごまあぶら	826	
				みそ なんと		こまつな	しょうが ねぎ りんご	さとう さといも	ごま	35.8	
18(火)	黒パン		彩の国シチュー 小松菜とわかめのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	くろパン	あぶら	599	
				しほはなまめペースト	わかめ	ブロccoli こまつな	きゅうり コーン	さつまいも こむぎこ さとう	バター ごま	22.1	
19(水)	ハムとポテのピラフ		ホキの香草フライ コーンと卵のスープ	ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ	こめ	バター	580	
				ホキ たまご		ほうれんそう	マッシュルーム クリームコーン グリーンピース コーン たまねぎ	きょうかまい じゃがいも かたくりこ	あぶら	23.3	
21(金)	むぎごはん		彩の国納豆 肉じゃが ごま酢和え	なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	627	
				ぶたにく		さやいんげん こまつな	キャベツ もやし	きょうかまい むぎ じゃがいも	さとう	ごま	24.6
26(水)	岩槻とうふラーメン ホットちゅうかめんちゅうかめん		もやしのナムル スイートポテ	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	ちゅうかめん さとう	あぶら	628	
				ぶたにく	わかめ	こまつな	ねぎ もやし	さつまいも	ごまあぶら	24.5	
27(木)	きびなごフライ 吹き寄せご飯 11月27日図書コラポ給食		花さき山のさんさいじる	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ えのきたけ	こめ	あぶら	549	
				きびなご		こまつな	さんさい まいたけ はくさい ねぎ ごぼう	きょうかまい さとう さつまいも		21.1	
28(金)	ピーンズカレー むぎごはん		海藻サラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら	560	
				だいず ひよこまめ レッドキドニー	かいそうミックス ヨーグルト	トマト にんじん	セロリー きゅうり しょうが コーン	きょうかまい むぎ こむぎこ	ごまあぶら	23.4	