

令和7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とどになる食品		栄養価 エネルギー(kcal) EAH<RI(%)	
	しゅしょく	牛乳	おかず (しゃさい・ふくさい)	あか		みどり		きいろ			
				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		
4(火)	むぎごはん	■	生揚げの甘酢煮 中華和え かき	なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チングンサイ トマト	たまねぎ たけのこ もやし きゅうり	だいこん かき さとう	こめ きょうかまい むぎ さとう	あぶら ごま 653 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 スマイルポテト 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 あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん ほししいたけ ねぎ	さとう	こめ きょうかまい むぎ こんにゃく	あぶら 585 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競技	■	ブイヤベース 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 グリンピース にんにく	きゅうり みかん(缶) たまねぎ キャベツ	ソフトフランスパン さとう	バター あぶら 579 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 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース キャベツ	きゅうり だいこん さとう	こめ きょうかまい むぎ さとう	あぶら 565 ごまあぶら ごま 22.1	
11(火)	むぎごはん	■	マーポー豆腐 春雨サラダ	とうふ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ	にんにく しょうが きゅうり もやし	こめ きょうかまい むぎ さとう	あぶら 599 ごまあぶら 26.2	
12(水)	おきりこみうどん じごなうどん	■	秩父みそポテト からし和え	とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう こまつな	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	キャベツ もやし ほししいたけ	じごなうどん さといも さとう じゃがいも	あぶら 680 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 いわいなると	ぎゅうにゅう こまつな	にんじん	ねぎ	キャベツ	こめ きょうかまい むぎ かたくりこ	あぶら 542 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 みそ さば	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ りんご	しめじ	こめ さとう さといも	ごまあぶら ごま 826 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 しらはなまめペースト	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん プロッコリー こまつな	たまねぎ	くろパン さといも こむぎ さとう	バター あぶら 599 22.1		
19(水)	ハムとポテトのピラフ	■	ホキの香草フライ コーンと卵のスープ	ハム ホキ たまご	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース たまねぎ	たけのこ クリームコーン コーン	こめ きょうかまい じやがいも かたくりこ	バター あぶら 580 23.3	
21(金)	むぎごはん	■	彩の国納豆 肉じゃが ごます和え	なつとう ぶたにく	ぎゅうにゅう さやいんげん こまつな	にんじん	たまねぎ	しらたき	こめ きょうかまい むぎ じやがいも	あぶら 627 24.6	
26(水)	岩機とうふラーメン ホットちゅうかめんちゅうかめん	■	もやしのナムル スイートポテト	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ なまクリーム	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	あぶら バター 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日図書コラボ給食	■	花さき山のさんさいじる	とりにく きびなご	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	にんじん	えだまめ さんさい はくさい こぼう	えのきたけ まいたけ ねぎ こぼう	こめ きょうかまい さとう さとう さつまいも	あぶら 549 21.1	
28(金)	ビーンズカレー むぎごはん	■	海藻サラダ ヨーグルト	ぶたにく だいたず ひよこまめ レッドキドニー	ぎゅうにゅう かいそうミックス ヨーグルト	にんじん トマト にんじん	たまねぎ セロリー しょうが にんにく	キャベツ きゅうり コーン こむぎ	さとう こめ きょうかまい むぎ こむぎ	あぶら 560 23.4	