令和8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 しゅしょく	牛乳	おかず【しゅさい・ふくさい】	おもに体をつくる食品 あか 魚・肉・卵・豆	あか 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える食品 みどり 緑黄色野菜	みどり その他の野菜・果物	おもにエネルギーのもとになる食品 きいろ 穀類・いも・砂糖	きいろ 油脂類	栄養価 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)
2(月)	むぎごはん	○	なまあげのちゅうかケチャップいため かいそうサラダ かき	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう かいそうミックス	さやいんげん にんじん トマト	もやし　しょうが　かき たまねぎ　キャベツ マッシュルーム　きゅうり にんにく　コーン	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	639 25.6
5(木) 秩父しゃくしなチャーハン		○	さいのくにしゅうまい 埼玉県産こめこめんスープ みかん	ぶたにく しゅうまい ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん こまつな	きざみしゃくしな　しょうが たまねぎ　みかん もやし ねぎ	こめ きょうかまい むぎ こめこめん	ごまあぶら あぶら	573 21.3
6(金) かみかみソイどん（むぎごはん） 11月8日いい歯の日　かみかみ献立		○	みそけんちんじる あおのりれんこんチップス シナノゴールド	だいず　みそ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	さやいんげん にんじん こまつな	りんご　しょうが ごぼう　だいこん たまねぎ　ねぎ たけのこ　れんこん	こめ　さとう きょうかまい　じゃがいも むぎ こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	658 23.8
9(月) クロワッサン 11月15日　のさいたまクリテリウム記念　フランス料理献立		○	しろみざかなのマーマレードソース ジュリエンヌスープ マセドアンサラダ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく　だいこん マーマレード　コーン たまねぎ　きゅうり キャベツ	クロワッサン　さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	582 19.9
10(火)	ハムとポテトのピラフ	○	モウカザメ埼玉ゆずたつたあげ コーンと卵のスープ	ハム たまご	ぎゅうにゅう モウカザメ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム　コーン グリンピース たまねぎ	こめ きょうかまい じゃがいも かたくりこ	バター あぶら	540 15.9
11(水) おっきりこみうどん（じごなうどん）		○	秩父みそポテト かおりづけ	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん　キャベツ ごぼう　しょうが ねぎ しいたけ	じごなうどん　さとう じゃがいも こめこ さといも	ごまあぶら あぶら	657 21.1
12(木) キムパふうまぜごはん おいわいのり 11月15日　開校記念日　お祝い献立		○	にくまん おいわいワンタンスープ たいやき ←ジョア	ぶたにく なると あずきあん	ジョア のり わかめ	にんじん こまつな	にんにく　ザーサイ もやし きざみたくあん ねぎ	こめ　こむぎこ きょうかまい　ワンタン むぎ　かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	715 20.9
13(金) キャロットパン スマイルランチ給食		牛乳なし	照り焼きチキン 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	鶏肉(きりみ) 赤魚			きゅうり にんにく しょうが	キャロットパン じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	498 20.3
16(月)	東松山やきとりごはん	○	行田ゼリーフライ 秩父まゆたまじる	ぶたにく みそ おから とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	にんにく　ねぎ しょうが　たまねぎ ねぎ　しめじ アップルソース	こめ さとう　じょうしんこ じゃがいも　かたくりこ こむぎこ　さといも	ごまあぶら ごま あぶら	646 23.4
17(火) むぎごはん さいのくになっとう		○	じゃがいものそぼろに さいたまあぶらあげいりしのだあえ	なっとう ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　キャベツ しょうが グリンピース もやし	こめ　さとう きょうかまい　かたくりこ むぎ じゃがいも	あぶら	614 24.4
18(水) 狭山茶ふりかけ むぎごはん		○	ホキの秩父ゴールデンかぼすソース 川島ごじる さいたまやさいのなめたけあえ	ホキ だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく　キャベツ だいこん　もやし ほししいたけ　かぼす ねぎ　えのき	こめ　こんにゃく きょうかまい むぎ さいたまけんさんさといも	あぶら	573 24.0
20(金) 川越さつまいもトースト		○	さいのくにシチュー わかやさんのこまつなとわかめのサラダ	とりにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ しめじ コーン	しょくパン　さつまいもペーすと じゃがいも こむぎこ さとう	バター　ごまあぶら あぶら　ごま	678 23.5
24(火)	ふきよせごはん	○	さばのふかやねぎみそやき とんじる サンふじ	とりにく　とうふ さば　みそ ぶたにく　ちらしかまぼこ(もみじ)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ　えだまめ だいこん ねぎ りんご	こめ　じゃがいも きょうかまい　こんにゃく さつまいも さとう	あぶら	648 28.1
25(水)	むぎごはん	○	マーボーどうふ はるさめサラダ みかん	だいず　ハム 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　みかん ほししいたけ　グリンピース ねぎ　キャベツ	こめ　かたくりこ きょうかまい　はるさめ むぎ さとう	あぶら　ごま ごまあぶら	627 24.6
26(木)	むぎごはん	○	カリーノケールのキーマカレー コーンサラダ りんごヨーグルト	とりにく ぶたにく しろはなまめ だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	カリーノケール にんじん トマト	にんにく　マッシュルーム しょうが　キャベツ セロリー　コーン たまねぎ	こめ　こむぎこ きょうかまい　さとう むぎ じゃがいも	あぶら バター	560 22.3
27(金) 岩槻とうふラーメン（ホットちゅうかめん）		○	こいわし狭山茶フライ わかやさんこまつなごまずあえ	とうふ ぶたにく こいわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが ねぎ キャベツ	ちゅうかめん　さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	600 26.3

は埼玉県の郷土料理や埼玉県の食材を主に使用した献立です。

※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。