



11月分給食予定献立表



こんだて					おもなざいりょう				栄養価	
日	曜	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	調味料 (砂糖・油・ てんぷん除 く)	エネルギー たんぱく質	
*2024 ツール・ド・フランス さいたまグルメ 11月2日(土)さいたま新都心にて開催 フランスのこんだて↓										
1	金	ソフト フランスパン	MILK	◎メルルーサのマリネ ◎ラタトゥイユ トマケチャップ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン とりにく だいず ひよこまめ	パン でんぷん ジャム さとう あぶら	ピーマン パプリカ なす たまねぎ にんじん スズキーニ マッシュルーム にんにく トマトピューレ	穀物酢 塩 こしょう チンタン トマケチャップ	590 28.9	
4	月	お盆 替休 日								
5	火	はくはん	MILK	マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ はるさめ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	甜面醬 豆板醬 穀物酢 塩 しょうゆ 酒	600 26.7	
6	水	ツイストパン	MILK	とりにくとひよこまめのカレーに ツナサラダ	ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく ツナ	パン じゃがいも あぶら さとう	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ホールコーン ホールトマト にんにく	チキンガラスープ 塩 こしょう カレー粉 穀物酢 中濃ソース トマトケチャップ	587 26.9	
7	木	はくはん	MILK	ちゅうかどん だいずのしゃりしゃりあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび あさり だいず いか うすらのたまご	こめ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ キャベツ たけのこ こまつな にんじん しょうが ほししいたけ	しょうゆ 酒 塩 こしょう チンタン	609 28.3	
*150周年 お祝い給食 ↓										
8	金	チキンライス	MILK	あっさりポトフ あおりごゼリー トマケチャップ	ぎゅうにゅう なた とりにく ベーコン フランクフルト	こめ じゃがいも しらたき あぶら ゼリー さとう	たまねぎ キャベツ にんじん かぶ いんげん マッシュルーム グリーンピース	ワイン チキンガラスープ 塩 チンタン パプリカ粉 こしょう ローリエ トマケチャップ	579 23.8	
11	月	はくはん	MILK	あかうおのたつたあげ ★かわじまごじる おふあえ	ぎゅうにゅう だいず あかうお みそ	こめ じゃがいも こんにゃく おふ さとう あぶら ごま ごまあぶら	こまつな もやし にんじん だいこん ながねぎ ほししいたけ	かつお節 酒 しょうゆ 和風だし	622 25.8	
12	火	★おっきり こみうどん	MILK	★ゼリーフライ(銭フライ) ◆ちちぶこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく	うどん じゃがいも ゼリーフライ こんにゃく あぶら さとう	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん だいこん ながねぎ ほししいたけ	かつお節 酒 こしょう しょうゆ みりん 塩 中濃ソース ウスターソース	571 21.2	
13	水	カミカミ ごはん	MILK	ししゃもさやまちゃフライ ごまあえ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ししゃも こんぶ	こめ こんにゃく ごま あぶら さとう	こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん ほししいたけ	しょうゆ みりん 塩 酒	543 22.6	
14	木	けん 民 の ひ								
15	金	はくはん	MILK	なまあげとキムチのいために ビーフンサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ハム	こめ ビーフン でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	きゅうり もやし たまねぎ にんじん たら キムチ	穀物酢 塩 酒 しょうゆ	589 25.4	
*読書月間コラボ給食 「いかりのギョーザより、いかりのあげぎょうざをいただきます」 ↓										
18	月	★かてめし	MILK	❖いかりのあげぎょうざ ★まゆだまじる	ぎゅうにゅう なた とりにく ぎょうざ あぶらあげ	こめ しらたまもち じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	にんじん こまつな しめじ ほししいたけ	かつお節 塩 しょうゆ みりん 酒	611 21.6	
*毎月19日は「食育の日」 食育・健康づくりの総合サイト http://www.shokuiukukenko-navi.jp										
19	火	はくはん	MILK	◆こえどカレー わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ さつまいも あぶら さとう	たまねぎ こまつな きゅうり もやし にんじん ホールコーン ホールトマト にんにく しょうが	カレールウ バイタン 穀物酢 カレー粉 中濃ソース 酒 塩	616 20.2	
20	水	はくはん	MILK	◆ホキのわなしソースがけ みそしる あじつけのり	ぎゅうにゅう ホキ わかめ みそ のり	こめ じゃがいも でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ しめじ わなし	かつお節 ワイン 穀物酢 チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	583 25.8	
21	木	こどもパン スライス	MILK	◆キャベツメンチカツ ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン メンチカツ	パン あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん いんげん	ポークガラスープ ウスターソース 中濃ソース スープストック 塩 こしょう	542 20.1	
22	金	150 周年 記念式典 (給食はありません)								
25	月	はくはん	MILK	おやこに おひたし ◆いちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	こめ じゃがいも あぶら さとう ゼリー	こまつな はくさい もやし たまねぎ にんじん いんげん	しょうゆ みりん	597 24.6	
26	火	キャロットパン	MILK	◆さいのくにシチュー ひじきのピリッとサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ ツナ ひじき	パン さつまいも こめこ さとう あぶら ラーゆ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	チキンガラスープ 塩 こしょう ローリエ みりん 穀物酢 しょうゆ	606 24.3	
27	水	★ひがしまつやま やきとりごはん	MILK	あじフライ いもだんごじる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそ	こめ おじゃがもち さとう あぶら ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ にんにく しょうが りんご	かつお節 塩 酒 豆板醬 しょうゆ みりん 四川黒ソース	615 28.6	
28	木	はくはん	MILK	じゃがいものにくみそソース ◆さいのくになっとう わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう わかめ みそ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ いんげん にんじん ほししいたけ	穀物酢 しょうゆ みりん 酒 和風だし	620 26.3	
29	金	◆とうふ ラーメン	MILK	さつまいもチップス ピリからもやし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	ちゅうかメン でんぷん さつまいも あぶら さとう ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん ながねぎ しょうが	チンタン バイタン 塩 こしょう しょうゆ 豆板醬	572 27.2	

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

平均栄養量 エネルギー 591kcal たんぱく質 24.9g

◎印 行事食 (1日世界の料理(フランス)・8日150周年お祝い給食)

★印 埼玉県の郷土料理(11日・12日・18日・27日)

◆印 さいたま市・埼玉県産の食材 ☆印 読書月間コラボ給食(18日)

