

日 曜	ス プ リ ン ☆	献 立 名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			赤	黄	緑		
			からだをつくる	はたらく力のもと	からだの調子を整える		
1 金	○	ひじきごはん	とうふとひきにくのにこみ あさづけ	牛乳 ひじき あぶらあげ とうふ ぶたにく	むぎごはん こんにやく さとう 油 でんぶん ごま油	にんじん しいたけ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリンピース きゅうり キャベツ	583 26.4
4 月		<b>振替休日</b>					
5 火	☆	カレーピラフ	旬の献立(きのこ、こまつな) きのこのクリームに こまつなとわかめのサラダ	牛乳 ロースハム とりにく ベーコン チーズ わかめ	ごはん 油 じゃがいも こむぎこ さとう ごま パター	にんじん マッシュルーム あおピーマン たまねぎ しめじ たもぎたけ こまつな グリーンピース きゅうり とうもろこし	644 27.8
6 水	☆	こどもパン	タラのフライ ゆでキャベツ ミネストローネ	牛乳 タラのフライ ベーコン しろいんげんまめ	こどもパン 油 じゃがいも マカロニ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん トマト にんにく	609 24.3
7 木	☆	ぶたキムチどん	わかめスープ ナムル	牛乳 ぶたにく わかめ	むぎごはん さとう 油 でんぶん ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい なら ねぶかねぎ キムチ	545 20.9
8 金	○	かみかみごはん	かみかみ献立 さばのおしおき まゆたまじる	牛乳 だいたず ぶたにく こんぶ さば とりにく なた	むぎごはん さとう 油 こんにやく しらたまもち じゃがいも	にんじん ごぼう しいたけ しめじ こまつな	682 29.3
11 月	○	しゃくしなごはん	埼玉県産の郷土料理 ゼリーフライ かわじまごじる	牛乳 とりにく だいたず	むぎごはん 油 ごま ゼリーフライ じゃがいも こんにやく	しゃくしな だいたいこんに  にんじん  こまつな ねぶかねぎ	614 21.4
12 火	○	おつきりこみうどん	埼玉県産の郷土料理 みそポテト からしあえ	牛乳 とりにく なたあげ	じこなうどん さといも ごま油 さとう じゃがいも こむぎこ 油	にんじん だいたいこんに  ごぼう ねぶかねぎ しいたけ キャベツ こまつな	636 21.6
<b>13日(水)、14日(木)給食なし</b>							
15 金	☆	フラワーロール	さいのくにシチュー かいそうサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳 とりにく とうにゅう かいそう	フラワーロール さつまいも 油 こむぎこ ごま ごま油 さとう ホットケーキミックス パター	マッシュルーム しめじ たまねぎ にんじん プロックロー キゅうり キャベツ とうもろこし ブルーベリー	745 24.5
18 月	☆	むぎごはん	しせんどうふ ちゅうかあえ	牛乳 とうふ ぶたにく わかめ	むぎごはん 油 さとう ごま油 でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぶかねぎ にんにく しょうが きゅうり だいたいこんに  こまつな	577 23.6
19 火	○	むぎごはん	ぶたにくとやさいのほそぎりいため すましじる	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	むぎごはん 油 さとう でんぶん ごま	にんじん あおピーマン あかピーマン たまねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ ねぶかねぎ	559 26.1
20 水	○	むぎごはん	さいのくになつとう にくじゃが ごまずあえ	牛乳 なつとう ぶたにく	むぎごはん 油 じゃがいも こんにやく ごま さとう	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな もやし	635 25.1
21 木	☆	さいたまシェフズカレー	学校給食統一献立 カリフラワーサラダ	牛乳 とりにく	むぎごはん 油 さつまいも さとう カレーソース	たまねぎ にんじん カリフラワー キャベツ きゅうり	621 20.4
22 金	☆	ソフトフランスパン	まめとウインナーのトマトに こんにやくサラダ マスカットゼリー	牛乳 ウインナー だいたず ひよこまめ チーズ ロースハム	ソフトフランスパン じゃがいも さとう 油 こんにやく ごま マスカットゼリー	たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム だいたいこんに  きゅうり とうもろこし	645 22.0
25 月	○	むぎごはん	ブルコギ はくさいスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン	むぎごはん 油 さとう さつまいも	りんご にんにく しょうが たまねぎ なら にんじん はくさい ねぶかねぎ こまつな	583 25.1
26 火	○	むぎごはん	旬の献立(かぶ) じゃがいもととりにくのさっぱり しおこんぶあえ	牛乳 とりにく だいたず しおこんぶ	むぎごはん 油 じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが きゅうり キャベツ かぶ	638 27.1
27 水	○	ふかやねぎラーメン	メープルカシューナッツ くきわかめのナムル	牛乳 ぶたにく くきわかめ	ホットちゅうかめん 油 ごま油 カシューナッツ メープルシロップ さとう ごま	しょうが にんにく もやし ねぶかねぎ にんじん キャベツ こまつな えのきたけ	547 22.4
28 木	○	おやこどん	なめたけあえ みそしる	牛乳 たまご とりにく わかめ	むぎごはん さとう でんぶん じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース こまつな もやし キャベツ えのきたけ	601 24.9
29 金	☆	ごまあげパン ツイストパン	お誕生日献立 ポトフ ツナサラダ	牛乳 ぶたにく まぐろみずに	ツイストパン コッペパン 油 ごま さとう じゃがいも	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ かぶ きゅうり とうもろこし	674 24.5

\* 献立は天候や納品状況などの都合により、変更になることがあります。ご了承ください。

学校給食統一献立 ~10万人でいただきます！給食~



11月21日(木)は、さいたま市教育委員会とさいたま市学校栄養士会、シェフクラブSAITAMAが連携した、さいたま市内産の食材を活用した献立です。  
埼玉県内で西洋料理の発展と地域貢献に取り組むシェフクラブSAITAMAが監修した、さいたま市オリジナルのカレーソースを使用し、全校で同じ味のカレーを提供します。

カリフラワーとは、カリフラワーズの一種です。カリフラワーズのように花とつぼみがいっ塊になるのではなく、花の下の柄の部分が細長く分かれ、スティック状になります。  
栄養価は、カリフラワーとほぼ同じで、ビタミンC、カリウム、ビタミンB群、食物繊維もたくさん含まれています。  
さいたまヨーロッパ野菜研究会のみなさんが育てたも

