

日 曜	は し の 日	献立名		主な材料名			エネルギー (kcal)	
		★11月は埼玉月間です★ 埼玉県の郷土料理や県産食材を積極的に取り入れます！		赤	黄	緑	たんぱく質 (g)	
				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	○	 あきのかおりごはん	 牛乳	じゃがいもイワシ ごもくスープ	牛乳 とりにく あぶらあげ いわし たまご	こめ さつまいも パンこ あぶら こむぎこ こめこ くり じゃがいも かたくりこ さとう	にんじん しめじ ねぎ しいたけ たけのこ	692 18.9
2		 こどもパン	 牛乳	デミグラスハンバーグ さわやかサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく かんてん	こどもパン あぶら さとう パンこ	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり みかん しょうが	566 21.5
6		 ピピンパ	 牛乳	チキンナゲット ワンスープ	牛乳 ぶたにく とりにく	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごま こむぎこ	にんにく しょうが もやし にんじん こまつな ねぎ にら	716 28.4
7		 小江戸カレー	 牛乳	かいそうサラダ イチゴヨーグルト	牛乳 とりにく チーズ かいそう ヨーグルト	むぎごはん あぶら さとう こむぎこ さつまいも バター ごま	たまねぎ にんにく しょうが トマト りんご きゅうり にんじん だいこん コーン いちご	704 23.4
8	○	 カミカミごはん	 牛乳	いい歯の日(11月8日) いかリングのフライ けんちんじる	牛乳 ぶたにく だいたず いか こんぶ とうふ	こめ もちこめ あぶら さとう こむぎこ パンこ こんにやく	にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう	558 23.6
9		 まっちゃあげパン	 牛乳	じゃがいものスープに ポパイサラダ	牛乳 とりにく ベーコン	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン たもぎたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり	569 19.5
10	○	 なめし	 牛乳	さけのおしやき かわしまごじる	牛乳 こんぶ ぶたにく さけ だいたず	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう	しょうが こまつな ごぼう にんじん だいこん しいたけ ずいき ねぎ	536 26.8
13	○	 むぎごはん ふりかけ	 牛乳	★埼玉県産ウィーク★ あじのたつたあげ ひじきのマリネ	牛乳 ハム かつおぶし あおのり あじ ひじき じゃこ	むぎごはん あぶら ごま さとう かたくりこ	しそ だいこん きゅうり にんじん しょうが こまつな	580 20.7
15	○	 おっきりこみうどん	 牛乳	★埼玉県産ウィーク★ メープルカシューナッツ そくせきづけ	牛乳 ぶたにく なまあげ	うどん じゃがいも さとう あぶら メープルシロップ カシューナッツ	だいこん にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ	581 21.2
17		 さきたまロール	 牛乳	★埼玉県産ウィーク★ さいのくにシチュー こまつなとかめサラダ オレンジ	牛乳 とりにく ベーコン チーズ わかめ	さきたまロール あぶら さつまいも バター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり こまつな かぶ コーン カリフラワー オレンジ	591 21.2
20		 むぎごはん	 牛乳	じゃあじやんどうふ ナムル	牛乳 ぶたにく なまあげ	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ	しいたけ にんじん もやし たけのこ キャベツ しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ	604 25.2
21	○	 ごはん	 牛乳	さばのからみやき ごしきあえ	牛乳 さば	こめ あぶら さとう	にんにく しょうが こまつな だいこん にんじん コーン もやし	550 19
22		 コッペパン	 牛乳	ニクニクランチ ソーセージ ケチャップ コールスローサラダ	牛乳 ウインナー	コッペパン あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン トマト	570 20.3
24	○	 むぎごはん	 牛乳	さんまのしょうゆに まゆたまじる	牛乳 さんま こんぶ なると とりにく	むぎごはん 白玉もち さとう	しょうが ねぎ にんじん しめじ こまつな だいこん	626 23
27		 ナポリタン	 牛乳	お誕生日給食 こんにやくサラダ みかんタルト	牛乳 えび ベーコン 豆乳	スパゲティ あぶら こんにやく かたくりこ こめこ さとう	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム トマト みかん だいこん きゅうり コーン	710 25.7
28	○	 わかめごはん	 牛乳	くりのコロッケ きりぼしだいこんにつけ	牛乳 さつまいも じゃこ わかめ かつおぶし	こめ あぶら さとう ごま さつまいも パンこ くり かたくりこ こむぎこ こんにやく	きりぼしだいこん にんじん いんげん しいたけ	714 18.5
29	○	 ふかやねぎラーメン	 牛乳	埼玉県の郷土料理(深谷ねぎ) しゅうまい ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく わかめ ほたて	ちゅうかめん あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	しょうが にんにく もやし ふかやねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり だいこん たまねぎ	602 25.3
30	○	 むぎごはん てっかみそ	 牛乳	だいこんのそぼろに ゆずかあえ	牛乳 だいたず ぶたにく	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ	だいこん にんじん たまねぎ えだまめ しょうが はくさい キャベツ きゅうり ゆず	609 25.5

\* 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。