令和７年度

１１月　学校給食予定献立表

【１１月の給食目標】正しい食べ方を身に付けよう　　さいたま市立田島小学校

日・曜日	こんだて しゅしょく	牛乳	おかず	おもなざいりょう あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちょうしをととのえるもの	きいろ ねつ・ちからになるもの	えいようか エネルギー（Kcal） たんぱく質(g)
4 火	麦ごはん		生揚げのカレー煮 わかめサラダ	豚肉　わかめ 生揚げ　牛乳	玉ねぎ　人参　小松菜 きゅうり　キャベツ　コーン	米　麦　砂糖 じゃがいも　油	585 22.1
5 水	★　もうすぐいい歯（１１／８）の日　かみかみ献立　★						563
	かみかみごはん		小イワシ狭山茶フライ 野菜たっぷりみそ汁	豚肉　昆布　大豆　みそ イワシ　わかめ　牛乳	人参　ごぼう　しいたけ　こんにゃく 玉ねぎ　人参　えのきたけ　小松菜　長ねぎ	米　砂糖　油 砂糖　パン粉	23.0
6 木	就学時健康診断（給食なし）						
7 金	★　フランスの食文化を感じる給食　★						611
	バターロール		魚介のブイヤベース フレンチサラダ　ラ・フランスゼリー	エビ　イカ　アサリ 牛乳	玉ねぎ　人参　グリンピース　にんにく トマト　キャベツ　きゅうり　みかん	パン　じゃがいも 油　砂糖	26.7
10 月	振替休業日						
11 火	麦ごはん		すき焼き風煮 納豆和え	豚肉　豆腐　納豆 みそ　かつお節　牛乳	人参　白菜　えのきたけ　しらたき しめじ　長ねぎ　小松菜　キャベツ　梅干し	米　麦　油 砂糖	549 26.2
12 水	しゃくし菜チャーハン		彩の国しゅうまい 中華風卵スープ	焼き豚　豚肉 鶏肉　卵　牛乳	しゃくし菜　長ねぎ　玉ねぎ　コーン えのきたけ　人参　チンゲン菜	米　麦　油 ごま油　でん粉	545 23.7
13 木	キャロットパン		彩の国シチュー ひじきのマリネ	鶏肉　白花豆 ひじき　牛乳	人参　玉ねぎ　ブロッコリー きゅうり　大根　しめじ	パン　さつまいも　油 小麦粉　バター　砂糖	637 23.7
14 金	埼玉県民の日						
17 月	麦ごはん		ポークカレー 海藻サラダ　ヨーグルト	脱脂粉乳　海藻ミックス 豚肉　ヨーグルト　牛乳	人参　玉ねぎ　にんにく　しょうが りんご　キャベツ　きゅうり　コーン	米　麦　油　小麦粉 バター　じゃがいも	622 21.0
18 火	さつまいもごはん（ごま塩）		サワラの幽庵焼き 沢煮椀	サワラ　豚肉 生揚げ　牛乳	ごぼう　人参　大根　長ねぎ しらたき　ゆす果汁	米　さつまいも ごま　でん粉	585 26.6
19 水	わかめごはん		ゼリーフライ 豚汁　みかん	豚肉　わかめ　みそ 豆腐　生揚げ　牛乳	人参　大根　ごぼう　長ねぎ こんにゃく　小松菜　みかん	米　麦　油	593 20.0
20 木	市教研研修大会（給食なし）						
21 金	深谷ねぎラーメン		みそポテト ナムル	豚肉　みそ 牛乳	にんにく　しょうが　もやし　長ねぎ キャベツ　きゅうり　大根　人参	中華めん　ごま油 じゃがいも　小麦粉	633 21.9
25 火	麦ごはん		じゃがいものそぼろ煮 こめこめサラダ	豚肉　わかめ 牛乳	玉ねぎ　人参　しょうが　コーン グリンピース　きゅうり　キャベツ	米　麦　油 砂糖　米粉めん	560 20.7
26 水	かわり豆腐めし		マンダイのかりん揚げ 五色和え　オレンジ	豆腐　豚肉　油揚げ マンダイ　牛乳	人参　しめじ　小松菜　大根　コーン きゅうり　キャベツ　オレンジ	米　砂糖　油 ごま　でん粉	610 26.5
27 木	シュガー揚げパン		豆とソーセージのトマト煮 コールスローサラダ	ソーセージ　大豆 ひよこ豆　チーズ　牛乳	玉ねぎ　人参　にんにく　マッシュルーム トマト　キャベツ　パプリカ　コーン　きゅうり	パン　油　砂糖	670 23.8
28 金	かてめし		彩の国メンチカツ 呉汁	油揚げ　豚肉　鶏肉 大豆　みそ　油揚げ　牛乳	こんにゃく　小松菜　人参　大根 キャベツ　長ねぎ　しいたけ	米　砂糖　油 パン粉　じゃがいも	589 24.1

＊食材等の都合により、献立の一部を変更することがありますので御了承ください。