



【11月の給食目標】郷土料理や旬の食材を味わおう

さいたま市立田島小学校

日	曜日	ごはん			おもな材料			栄養価	
		主食	牛乳	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					ち・にく・ほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの		
2	月	麦ごはん		四川豆腐 棒棒鶏サラダ	牛乳 豚肉 とうふ とり肉 みそ	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ ピーマン きゅうり だいこん もやし	米 麦 油 さとう でん粉 ごま	560	27.4
4	水	抹茶ミルク 揚げパン		手作り肉団子汁 こんにゃくサラダ	牛乳 スkimミルク とり肉 みそ とうふ	たまねぎ しょうが にんじん かぶ かぶの葉 はくさい こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう 油 でん粉 ごま	560	25.1
5	木	東松山焼き鳥 ごはん ★		サワラのおろしソースかけ 塩昆布和え	牛乳 豚肉 みそ サワラ 昆布	にんにく しょうが ねぎ りんご だいこん きゅうり キャベツ	米 油 さとう でん粉 ごま	558	26.6
6	金	おっ切込み風 うどん ★		みそポテト ★ なめたけ和え	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ こまつな キャベツ えのき茸	うどん 油 さといも さとう じゃがいも 小麦粉 米粉 でん粉	587	22.1
9	月	振替休日							
10	火	かみかみ 中華ライス		かみかみ献立 はるまき 茎わかめのチョナムル	牛乳 豚肉 だいず とり肉 わかめ	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ もやし えのき茸 にんにく	米 油 さとう はるさめ ごま	559	20.7
11	水	ハヤシライス		コーンサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ しめじ えのき茸 トマト キャベツ きゅうり とうもろこし (りんご)	米 麦 油 小麦粉 さとう ノンエッグ マヨネーズ ゼリー	564	18.7
12	木	かてめし ★		アジフライ 納豆和え	牛乳 とり肉 油揚げ アジ みそ 納豆 かつお節	にんじん こんにゃく ずいき しいたけ こまつな キャベツ 梅	米 油 さとう パン粉 小麦粉	566	24.9
13	金	ガーリック フランス		ツール・ド・フランス献立 ★ ポトフ みかん ブロッコリーとショートパスタのサラダ	牛乳 豚肉	にんにく パセリ セロリー たまねぎ にんじん かぶ かぶの葉 キャベツ とうもろこし ブロッコリー みかん	パン バター油 じゃがいも マカロニ	582	23.9
16	月	彩玉丼 ★		だいずのシャリシャリ揚げ ゆかり和え	牛乳 とり肉 たまご だいず	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ だいこん しそ	米 麦 油 さといも さとう でん粉 小麦粉	595	27.3
17	火	しゃくし菜 ごはん★		ゼリーフライ ★ 川島呉汁 ★	牛乳 いわし おから だいず みそ	しゃくし菜 ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	米 麦 油 ごま じゃがいも 小麦粉	565	18.6
18	水	白飯		生揚げのすき煮 若谷さんの小松菜のサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ	にんじん こんにゃく たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし	米 油 じゃがいも さとう	587	24.4
19	木	市教育研究会一斉研修会のため、給食はありません。							
20	金	埼玉ねぎ ラーメン		じゃがいものバター醤油 だいこんときゅうりの中華和え	牛乳 豚肉	にんじん しょうが にんにく もやし キャベツ ねぎ きゅうり だいこん	中華めん 油 じゃがいも バター ごま さとう	565	23.2
24	火	キャロットパン		彩の国シチュー ひじきのマリネ みかん	牛乳 豚肉 チーズ ひじき ハム	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ ブロッコリー きゅうり だいこん みかん	パン さつまいも 油 小麦粉 バター さとう	591	21.6
25	水	吹き寄せごはん ★		ししゃもの南蛮ソースかけ ごま和え	牛乳 とり肉 油揚げ ししゃも	にんじん しめじ ねぎ こまつな キャベツ だいこん	米 油 さとう 栗 ぎんなん でん粉 ごま	577	26.3
26	木	ペスカトーレ スパゲッティ		シナモンポテト フレンチサラダ	牛乳 ベーコン いか えび あさり チーズ	たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり みかん	スパゲッティ 小麦粉 さつまいも さとう 油 バター	561	23.5
27	金	白飯		肉豆腐 和風サラダ かき	牛乳 豚肉 とうふ わかめ	たまねぎ にんじん したらし しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 切干大根 柿	米 油 さとう ごま	581	26.9
30	月	小江戸カレー ★		ビーンズサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ひよこ豆 インゲン豆 大豆 マグロ ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ	米 麦 油 小麦粉 さつまいも バター さとう	617	22.6
月の平均								575k	23.8g

*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。

*今月は、埼玉県の郷土料理を紹介しています。

*★のついた献立を、給食だよりで紹介していますのでご覧ください。

【今月の地産物】

○11、12月のお米は、すべてさいたま市産になります。また、18日は西区、27日は桜区でとれたお米を使用します。

○6、12、16、18日は、緑区でとれた小松菜を使用します。

○16日のさといもは、さいたま市で収穫されたものを使う予定です。

○24日のキャロットパンは、生地に埼玉県産のにんじんを入れて作られたパンです。



11月は彩の国学校給食月間です

