

11月給食予定献立表

平成29年度
さいたま市立桜木小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの 赤色	カや体温となるもの 黄色	体の調子をよくするもの 緑色	調味料そのほか	エネルギー たんぱく質	
1	水	おっきりこみ うどん	MILK	ゼリーフライ ひじきあえ	とりにく ぎゅうにゅう おから のり たまご ひじき	じごなうどん さともいも ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	しめじ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ ほししいたけ たまねぎ ほうれんそう もやし	かつおぶし(だし) しょうゆ みりん 清酒 食塩 こしょう ウスターソース	616 [kcal] 22.5 [g]	
2	木	就学時健康診断のため給食はありません。								
3	金	文化の日								
6	月	ごはん	MILK	だいずいりマーボー豆腐 はるさめサラダ みかん	ぎゅうにゅう とうふ だいず ハム ぶたにく	こめ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ はるさめ	たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし みかん	強化米 トウパンジャン 米みそ テンメンジャン しょうゆ 清酒 穀物酢 食塩	606 [kcal] 25.5 [g]	
7	火	こどもパン	MILK	さけフライ ひじきのマリネ ポトフ	ぎゅうにゅう さけ ひじき ぶたにく	パン パンこ あぶら さとう じゃがいも	きゅうり だいこん あかピーマン かぶ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	中濃ソース しょうゆ みりん りんご酢 食塩 こしょう チンタン ぶどう酒 ローリエ	606 [kcal] 25.6 [g]	
8	水	かみかみごはん	MILK	はたはたのアーモンドがらめ みそしる そくせきづけ	だいず ぶたにく こんぶ きゅうにゅう はたはた わかめ	こめ あぶら さとう アーモンド じゃがいも かたくりこ	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん しめじ ながねぎ キャベツ きゅうり	強化米 清酒 食塩 しょうゆ みりん こんにゃく かつおぶし(だし) 米みそ	579 [kcal] 23.3 [g]	
9	木	むぎごはん	MILK	ひじきふりかけ ぶたにくのやながわふうに ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぶたにく	こめ むぎ いりごま さとう かたくりこ あぶら すりごま	たまねぎ ごぼう さやえんどう にんじん こまつな もやし	強化米 しょうゆ みりん ゆかり 清酒 食塩 りんご酢	564 [kcal] 23.6 [g]	
10	金	ふきよせごはん	MILK	さばのさいきょうあげ のっぺいじる	とりにく ぎゅうにゅう さば ちくわ	こめ くり ぎんなん さともいも かたくりこ さとう あぶら	にんじん しめじ ごぼう れんこん ほししいたけ	強化米 清酒 食塩 しょうゆ こんにゃく みりん かつおぶし(だし)	618 [kcal] 21.8 [g]	
13	月	ごはん	MILK	くきわかめのつくだに いかとさともいものうまに ゆずかあえ	ぎゅうにゅう くきわかめ いか とりにく	こめ くらざとう さともいも あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ れんこん ほししいたけ ごぼう はくさい キャベツ ゆず	清酒 しょうゆ みりん こんにゃく かつおぶし(だし) 食塩	535 [kcal] 22.3 [g]	
14	火	県民の日								
15	水	ターメリックライス	MILK	まめいりストロガノフ きびなごごまフライ グリーンサラダ	ぶたにく きびなご ぎゅうにゅう だいず レンズまめ	こめ バター ごま なまクリーム さとう こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ブロッコリー きゅうり キャベツ	強化米 ターメリック 食塩 ぶどう酒 ポークガラスープ デミグラスソース トマトビュール こしょう ローリエ りんご酢	699 [kcal] 26.7 [g]	
16	木	市教育研修大会(通常3時間授業)のため給食はありません。								
17	金	とうふラーメン	MILK	みそポテト いそかあえ	とうふ ぶたにく わかめ きゅうにゅう のり	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	しょうが にんじん こまつな もやし ながねぎ	トウパンジャン チンタン バイタン しょうゆ 食塩 こしょう 米みそ	682 [kcal] 26.2 [g]	
20	月	ライスボール	MILK	いろいろこめコシチュー こまつなとわかめのサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あさり わかめ スキムミルク 調理用ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こめこ いりごま さとう	たまねぎ にんじん ブロッコリー きピーマン マッシュルーム こまつな きゅうり とうもろこし りんご	ぶどう酒 食塩 こしょう ローリエ チキンガラスープ しょうゆ 穀物酢	565 [kcal] 23.6 [g]	
21	火	ごはん	MILK	ピーナッツみそ にくじゃが ツナあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ ピーナッツ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ とうもろこし	強化米 京桜みそ 西京みそ みりん こんにゃく 清酒 しょうゆ かつおぶし(だし)	642 [kcal] 24.5 [g]	
22	水	きのこごはん	MILK	たらのもみじやき ごじる	とりにく きゅうにゅう たら あぶらあげ だいず	こめ むぎ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ さともいも	にんじん しめじ まいたけ しいたけ ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	強化米 清酒 しょうゆ 食塩 みりん こしょう こんにゃく かつおぶし(だし) 米みそ	578 [kcal] 27.3 [g]	
23	木	勤労感謝の日								
24	金	ごはん	MILK	かいせん豆腐 ちゅうかあえ ごまだんご	ぎゅうにゅう とうふ えび いか あさり	こめ きびとう ごまあぶら さとう ごまだんご かたくりこ	たけのこ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが だいこん きゅうり	強化米 清酒 チンタン 食塩 こしょう オイスターソース しょうゆ りんご酢	631 [kcal] 26.1 [g]	
27	月	むぎごはん	MILK	チキンカレー かいそうサラダ フルーツゼリー	とりにく スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう かいそう	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん りんご セロリー にんにく しょうが だいこん きゅうり	強化米 カレー粉 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース デミグラスソース ローリエ クロープ チキンガラスープ りんご酢	639 [kcal] 20.1 [g]	
28	火	ぶどうパン	MILK	ポークピーンズ ピーナッツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	パン じゃがいも あぶら バター さとう ピーナッツ	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり レモンかじゅう	ウスターソース ぶどう酒 パブリカ 食塩 こしょう ポークガラスープ りんご酢	660 [kcal] 28.2 [g]	
29	水	ごはん	MILK	ホキくるみみそかけ かきたまじる おひたし	ぎゅうにゅう ホキ たまご わかめ	こめ さとう あぶら くるみ かたくりこ	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな はくさい もやし	京桜みそ しょうゆ 食塩 かつおぶし(だし) みりん	562 [kcal] 22.7 [g]	
30	木	ゆかりごはん	MILK	ぎせい豆腐 つみれのみそしる からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご つみれ	こめ いりごま あぶら さとう	しょうが ほししいたけ にんじん みつば ごぼう だいこん しめじ ながねぎ こまつな キャベツ もやし	ゆかり 強化米 清酒 みりん 和風だし 食塩 しょうゆ だしこんぶ 米みそ からしこ	575 [kcal] 24.1 [g]	

*献立は変更になる場合があります。

今月の献立から

- 1日(水) おっきりこみ、ゼリーフライは埼玉県の郷土料理献立です。
- 8日(水) かみかみ献立です。
- 17日(金) 豆腐ラーメンはさいたま市の料理です。
みそポテトは秩父の料理です。

今月は、彩の国学校給食月間
です。埼玉県の農産物や郷土
料理を取り入れています。