

11月給食予定献立表

平成30年
さいたま市立桜木小

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
1	木	 ツイストパン		ハムエッグ こまつなのサラダ やさいのスープに	ぎゅうにゅう たまご ハム	パン ごまあぶら さとう じゃがいも	こまつな キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ チキンブイヨン	567 23.9
2	金	就学時健康診断のため給食はありません							
5	月	 むぎごはん		しぜんどうふ(たまごいり) くわかめのみりからあえ	ぎゅうにゅう うすらたまご ぶたにく とうふ くわかめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	強化米 清酒 しょうゆ 黒ソース テンメンジャン トウバンジャン バイタン 穀物酢 レッドペッパー	595 26.7
6	火	 ふきよせごはん		さわらのもみじソースかけ ごますあえ	とりにく ぎゅうにゅう さわら	こめ くり さとう あぶら ぎんなん すりごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん しめじ こまつな キャベツ もやし	清酒 食塩 しょうゆ こしょう 穀物酢	617 26.0
7	水	 こどもパン		チキンこんがりやき アーモンドサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく	パン ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク アーモンド パンこ	キャベツ きゅうり みかん	食塩 こしょう 穀物酢	598 27.3
8	木	 かみかみごはん		ししゃもフライ からしあえ かわりこふさいも	だいたす ぶたにく ぎゅうにゅう ししゃもフライ あおりの きざみこんぶ	こめ さとう あぶら じゃがいも いりごま	にんじん ごぼう まいたけ ほうれんそう もやし	清酒 食塩 しょうゆ みりん こんにゃく からし粉	574 21.3
9	金	 むぎごはん		ぶりかけ じゃがいものにくみソース そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ かつおぶし あおりの	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう いりごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	強化米 清酒 米みそ みりん かつおぶし(だし) ゆかり	575 21.8
12	月	 白飯		かつおのなんぼんづけ みそけんちんじる おひだし	ぎゅうにゅう かつおぶし あおりの とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら すりごま さといも こむぎこ あぶら	しょうが にんにく ながねぎ だいこん ごぼう にんじん こまつな もやし	しょうゆ 穀物酢 清酒 一味唐辛子 こんにゃく 米みそ かつおぶし(だし)	594 27.4
13	火	 さいたま シェフスカレー		さいたまカリフローレサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こめカレーソース さつまいも	たまねぎ にんじん カリフローレ キャベツ きゅうり	食塩 穀物酢 トマトケチャップ こしょう	618 19.9
14	水	県民の日							
15	木	特別日課のため給食はありません。							
16	金	 ふかやねぎらーメン		ゼリーフライ みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう おから たまご	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも こむぎこ	しょうが にんにく ながねぎ にんじん キャベツ こまつな みかん	チキンガラスープ 米みそ 食塩 こしょう ウスターソース	614 22.4
19	月	 かてめし		さといものそぼろに くるみあえ	油揚げ ぎゅうにゅう なまあげ とりにく	こめ さとう あぶら さといも かたくりこ くるみ すりごま	ほししいたけ ほししいたけ にんじん しょうが たまねぎ グリンピース もやし こまつな キャベツ	強化米 しょうゆ 清酒 食塩 こんにゃく みりん かつおぶし(だし) 米みそ	570 21.5
20	火	 黒パン		チリコンカン こんにゃくサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう だいたす ぶたにく	パン じゃがいも さとう あぶら いりごま	たまねぎ にんじん パセリ トマト だいこん きゅうり とうもろし	トマトケチャップ ゼリー ウスターソース チリパウダー 食塩 バイタン こんにゃく 穀物酢 こしょう しょうゆ	597 21.1
21	水	 あおなとハムの ピラフ		メルルーサのわなしソース グリーンサラダ	ハム ぎゅうにゅう メルルーサ	バター かたくりこ あぶら こめ さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし こまつな なし キャベツ きゅうり ブロッコリー	強化米 チンタン 食塩 こしょう ぶどう酒 リンゴ酢 チキンガラスープ 穀物酢	596 23.3
22	木	 ごはん		おやこに こんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく きざみこんぶ なまあげ たまご	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ さやいんげん にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん 食塩	598 25.6
23	金	勤労感謝の日							
26	月	 ココアあげパン		(こめこ)シチュー はるさめサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく あさり スキムミルク 調理用ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも こめこ ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし もやし きゅうり キャベツ みかん	ココア 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 からし粉	617 22.9
27	火	 むぎごはん		なまあげとうすらたまごのあますに ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく うすらたまご わかめ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ いりごま ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ しめじ もやし きゅうり だいこん	強化米 清酒 しょうゆ こんにゃく バイタン トマトケチャップ 穀物酢	595 24.1
28	水	 ごはん		さばの塩やき ごもくきんぴら きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく さつまあげ	こめ むぎ あぶら さとう いりごま	しょうが ごぼう にんじん れんこん ほうれんそう きりほしだいこん もやし	強化米 食塩 しょうゆ こんにゃく みりん 穀物酢	627 23.4
29	木	 キムチチャーハン		きびなごごまフライ ワンタンスープ りんご	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご	こめ むぎ あぶら ごま ワンタンのかわ	あおピーマン ながねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ もやし にら りんご	強化米 清酒 食塩 チンタン キムチ しょうゆ こしょう チキンガラスープ	555 23.2
30	金	 ちゅうかどん		ぎょうざ しゃりしゃりだいがく	ぶたにく だいたす いか えび あさり うすらたまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ いりごま あぶら かたくりこ さつまいも こむぎこ ぎょうざのかわ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ	強化米 清酒 しょうゆ チンタン 食塩 こしょう みりん	731 27.0

※ 献立は変更になることがあります。

