



日(曜)	こんだて			おもにからだをつくるもの (赤のグループ)	おもにエネルギーになるもの (黄色のグループ)	おもにからだのちょうしをととのえるもの (緑のグループ)	栄養価	
	主 食	牛 乳	お か ず				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3(月)	文化 の 日							
4(火)	ごはん じゃこゆかりふりかけ		メンチカツ 川島呉汁	きゅうにゅう ふたにく たいす あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ あおのり かつおふし	こめ パンこ あぶら ごま こむぎこ	にんじん はくさい かぼちゃ しめじ ねぎ すいき ゆかり たまねぎ	678	25.0
5(水)	ごはん		マーボー豆腐 中華あえ りんご	きゅうにゅう どうふ ふたにく みそ わかめ	こめ あぶら さとう ごま こまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ だいこん もやし きゅうり りんご	625	24.7
6(木)	ツール・ド・フランス～フランスの風を感じる献立～ ソフトフランスパン チョコクリーム		サーモンのトマトソースかけ ガルビュールスープ	きゅうにゅう サーモン ベーコン ウインナー	パン チョコクリーム あぶら パンこ オリーブオイル しろいんげんまめ じゃがいも でんぶん レッドキドニー	トマト たまねぎ にんにく キャベツ ねぎ たまねぎ にんじん かぶ セロリ	621	22.9
7(金)	11/8 (いい・歯の日) 「かみかみ献立」 じゃこわかめごはん		チキンチキンごぼう 紅葉すまし汁	きゅうにゅう わかめ とりにく ちりめんじゃこ とうふ かまぼこ	こめ あぶら さとう ごま こまあぶら ごま	ごぼう えだまめ こまつな にんじん ねぎ たまねぎ かぼちゃ たけのこ	607	24.8
10(月)	焼きトンご飯		厚焼きたまご 沢煮椀	きゅうにゅう ふたにく みそ たまご なまあげ	こめ さとう こまあぶら ごま あぶら しらたき でんぶん	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	564	24.7
11(火)	おっきりこみ うどん (地粉うどん)		みそポテト 切り干し大根サラダ (おっきりこみうどん汁)	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	うどん ジャがいも あぶら さとう こまあぶら ごま	だいこん ごぼう しめじ ねぎ にんじん きゅうり きりほしたいこん もやし	601	19.9
12(水)	ごはん		ジャージャン豆腐 もやしと小松菜のナムル	きゅうにゅう なまあげ ふたにく みそ	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら	ほししいたけ にんじん ねぎ たけのこ もやし キャベツ しょうが にんにく こまつな	626	25.7
13(木)	抹茶きなこ あげパン (米粉コッペパン)		白菜のポトフ ビーンズサラダ	きゅうにゅう とりにく だいす ベーコン きなこ	パン あぶら さとう ジャがいも ひよこまめ	セロリ にんじん コーン たまねぎ はくさい キャベツ えだまめ きゅうり	637	24.6
14(金)	埼玉県民の日							
11/17～11/21 大好き！さいたま地場産ウィーク：埼玉県やさいたま市産の食材をたくさん使って給食を作ります。								
17(月)	まいたけご飯		さばの深谷ねぎかおり焼き まゆたま汁	きゅうにゅう とりにく さば あぶらあげ なると	こめ もちごめ さとう あぶら たまこもち さといも ごま ごまあぶら	まいたけ にんじん ねぎ しめじ だいこん こまつな	622	22.9
18(火)	ごはん		肉じゃが からしあえ 彩の国なっとう	きゅうにゅう なっとう ふたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう しらたき	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな もやし	626	23.7
19(水)	親子丼 (ごはん)		(親子丼の具) いもけんぴ のり酢あえ	きゅうにゅう とりにく のり たまご	こめ さとう でんぶん さつまいも あぶら はちみつ ごま	たまねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ	660	23.6
20(木)	市教研のため給食なし							
21(金)	ケール入りキーマ カレーライス (ごはん)		(ケール入りキーマカレー) 小松菜とスイスチャードのサラダ 寄居みかんゼリー	きゅうにゅう ふたにく わかめ	こめ ジャがいも しろはなまめ あぶら こめこ はちみつ さとう ごまあぶら ゼリー	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく しょが カリーノケール スイスチャード こまつな きゅうり コーン みかん	633	19.6
24(月)	振替休日							
25(火)	ねぎラーメン (中華めん)		黒豚まんじゅう くきわかめのピリ辛あえ (ねぎラーメンスープ)	きゅうにゅう ふたにく みそ くきわかめ	ちゅうかめん ごま こまあぶら まんじゅうのかわ あぶら さとう	しょうが にんにく たけのこ ねぎ えのき にんじん キャベツ コーン もやし きゅうり	616	22.9
26(水)	ごはん		生揚げのすき煮 ごま酢あえ みかん	きゅうにゅう ふたにく なまあげ	こめ しらたき さとう あぶら ごま	にんじん はくさい えのき ねぎ もやし ほししいたけ キャベツ こまつな みかん	629	24.2
27(木)	キャロットパン		白花豆シチュー カリフローレサラダ 一口さつまいもプリン	きゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ とうにゅう	パン ジャがいも しろはなまめ あぶら こめこ バター さとう さつまいも でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース だいこん カリフローレ きゅうり キャベツ	590	21.8
28(金)	キムチチャーハン		キビナゴカリカリフライ 米粉ワンタンスープ	きゅうにゅう ふたにく キビナゴ	こめ ごまあぶら げんまい でんぶん こめこワンタン あぶら ジャがいも	ねぎ はくさいキムチ にんじん たまねぎ たけのこ しょうが こまつな だいこん	557	21.1

* 食材料購入等の都合により、献立が変わることがあります。



マークの日：市内産の小松菜を使う予定です。