

令和7年度

彩の国ふるさと
学校給食月間

11月分予定献立表



さいたま市立岸町小学校

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	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし	こめ パンこ あぶら こま 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	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ	こめ あぶら さとう でんぶ こまあぶら こま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ 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がけ ガルビュールスープ	ぎゅうにゅう 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 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	ぎゅうにゅう 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 でんぶ こま	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 だけのこ	607	24.8
10(月)	焼きトンご飯		厚焼きたまご 沢煮椀	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご なまあげ	こめ さとう こまあぶら こま あぶら しらたき でんぶ	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)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	うどん じゃがいも あぶら さとう こまあぶら こま	だいこん ごぼう しめじ ねぎ にんじん きゅうり きりぼしだいこん 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	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう でんぶ こまあぶら	ほししいたけ にんじん ねぎ だけのこ 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	ぎゅうにゅう とりにく だいす ベーコン きなこ	パン あぶら さとう じゃがいも ひよこめ	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		さばの深谷ねぎがおり焼き まゆたま汁	ぎゅうにゅう とりにく さば あぶらあげ なた	こめ もちこめ さとう あぶら だまこもち さといも こま こまあぶら	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	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	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	ぎゅうにゅう とりにく のり たまご	こめ さとう でんぶ さつまいも あぶら はちみつ こま	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	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ じゃがいも しろはなまめ あぶら こめこ はちみつ さとう こまあぶら ゼリー	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく しょうが カリフラワー 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)	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 だけのこ 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	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ しらたき さとう あぶら こま	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 カリフラワーサラダ 一口さつまいもプリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ とうにゅう	パン じゃがいも しろはなまめ こめこ パター さとう さつまいも でんぶ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース だいこん カリフラワー 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	ぎゅうにゅう ぶたにく キビナゴ	こめ こまあぶら げんまい でんぶ こめコウタン あぶら じゃがいも	ねぎ はくさいキムチ にんじん たまねぎ だけのこ 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。