



11月 予定献立表

さいたま市立本太小学校

日付	曜日	こ ん だ て			主にエネルギー のもとになる食品	主に体をつくるも とになる食品	主に体の調子をととのえる もとになる食品	エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質
		主食	牛乳	主菜・副菜	黄の食品	赤の食品	緑の食品		
1	水	れんこん ごはん 		ししゃもフライ こまつなのいそかあえ	米 さとう 油 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 油揚げ ししゃも のり	ごぼう れんこん にんじん こまつな キャベツ もやし	612	22.3
2	木	ガーリック フランスパン 		カスレ にんじんラペ 	パン 油 さとう	牛乳 チーズ 豚肉 鶏肉 ウィンナー 白いんげん豆	にんにく パセリ たまねぎ セロリー トマト にんじん キャベツ	610	24.9
6	月	おつきりこみ うどん (じこなうどん) 		みそポテト みかん 	地粉うどん 米粉 油 さといも さとう でんぷん じゃがいも 小麦粉	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ みかん	619	20.6
7	火	むぎごはん 		ジャージャンどうふ もやしのナムル	米 油 さとう でんぷん	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく こまつな もやし だいこん	590	25.5
8	水	かみかみ たまごどん (むぎごはん) 		きりぼしだいこんのサラダ きなこだいず 	米 油 さとう でんぷん	牛乳 豚肉 たまご わかめ 大豆 きなこ	ごぼう たまねぎ にんじん れんこん キャベツ きゅうり だいこん	628	24.8
9	木	ひがしまつやま やきとりごはん 		タラのおろしソース さいたまやさいのみそしる 	米 さとう 油 でんぷん さといも	牛乳 豚肉 みそ タラ 豆腐 わかめ	にんにく しょうが ねぎ りんご だいこん こまつな こんにやく にんじん	621	28.0
13	月	むぎごはん 		じゃがいもとさつまあげのうまに ほうれんそうのだしあえ さいのくになっとう	米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 豚肉 さつま揚げ かつお節 納豆	にんじん だいこん ねぎ こんにやく にんにく しょうが ほうれんそう えのきたけ もやし	604	25.0
15	水	こまつなの クリームパスタ 		キャラメルポテト ちちぶこんにやくサラダ	スパゲッティ 生クリーム 小麦粉 バター 油 さつまいも さとう	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく たまねぎ こまつな だいこん こんにやく きゅうり にんじん かぼちゃ	595	16.8
16	木	むぎごはん 		なまあげのカレーに おかかあえ	米 油 さとう	牛乳 豚肉 生揚げ かつお節	にんじん たまねぎ こんにやく だいこん こまつな もやし	600	26.2
17	金	しゃくしな ごはん 		あかうおのレモンふうみ あきのすましじる 	米 油 ごま さとう さといも でんぷん	牛乳 赤魚 鶏肉 豆腐	しゃくし菜 だいこん えのきたけ ねぎ まいたけ	633	27.1
20	月	むぎごはん 		とりにくとカシューナッツのいためもの ちゅうかおこげスープ ふりかけ	米 でんぷん 油 じゃがいも カシューナッツ さとう もち米	牛乳 鶏肉 のり かつお節	ピーマン しめじ ねぎ しいたけ にら にんじん たけのこ もやし	692	24.5
21	火	フラワー ロールパン 		さいのくにシチュー わかめサラダ ゆめオレンジ 	パン 小麦粉 バター 油 さとう さつまいも	牛乳 鶏肉 ベーコン 白花豆 チーズ わかめ	にんじん たまねぎ ブロッコリー かぶ こまつな だいこん きゅうり コーン オレンジ	644	23.1
22	水	むぎごはん 		ぎょうだのゼリーフライ とんじる ピリからきゅうり 	米 じゃがいも 油 小麦粉 さとう	牛乳 大豆 たまご 豚肉 みそ 豆腐	ねぎ たまねぎ にんじん ごぼうこんにやく だいこん きゅうり もやし	600	21.2
24	金	だいず ひじきごはん 		ホキのなしソース ほしエビいりおひたし	米 さとう 油 でんぷん	牛乳 大豆 鶏肉 ひじき ホキ 油揚げ 桜エビ	にんじん 梨 たまねぎ キャベツ もやし	577	26.9
27	月	シーフード ピラフ 		オムレツのバーベキューソース ブロッコリーとチーズのサラダ	米 バター 油 さとう 米粉 でんぷん	牛乳 ハム えび いか あさり たまご ひよこ豆 チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト りんご にんじん ブロッコリー	585	27.5
28	火	むぎごはん 		さばのさいきょうやき さといものごまキムチじる かぶのしょうがあえ	米 さとう さといも ごま 油	牛乳 さば みそ 豚肉 豆腐 昆布	だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい にんにく しょうが しいたけ きゅうり かぶ	598	26.8
29	水	ふかやねぎ ラーメン (ちゅうかめん) 		パセリポテト りんご	ちゅうかめん 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 みそ	にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ にら パセリ りんご	625	24.2
30	木	こえどカレー (むぎごはん) 		ひじきのマリネ 埼玉県産ブルーベリーのクレープ	米 さつまいも 油 小麦粉 バター さとう	牛乳 豚肉 チーズ ひじき 卵	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく トマト りんご きゅうり だいこん ブルーベリー	686	21.9

※都合により、食材等を変更することがあります。

※おもな食材の産地については、月ごとにまとめて学校HP(motobuto-e@saitama-city.ed.jp)に載せますので御覧ください。

※毎月、19日は「食育の日」です。今月は埼玉県の郷土料理をたくさん紹介しています。



今月の
地場産物

○1.7.9.15.16.21日の小松菜は、緑区の若谷さんが給食のために時間をかけて大切に育ててくださったものです。
○13日のじゃがいもは、緑区の萩原さんと周辺の農家の方が育てた特別栽培農産物です。

<生産量全国1位の埼玉県の野菜>

☆こまつな

☆ねぎ

☆ほうれんそう

☆さといも

<生産量全国2位の埼玉県の野菜>

☆ブロッコリー

☆かぶ

献立表の中にいくつあるかな？数えてみよう。

