



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	たんぱく質
		主食	牛乳	主菜・副菜	黄の食品	赤の食品	緑の食品		
2	金	ガーリックフランスパン 		ブイヤベース にんじんラペ 11月4日に世界的な自転車レース「2018ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。ブイヤベースは南フランスの漁師町の郷土料理です。にんじんラペも、フランスの家庭でよく食べられているそうです。	パン 油 じゃがいも さとう	牛乳 チーズ いか えび あさり 大豆	にんにく パセリ たまねぎ トマト キャベツ にんじん バジル	646	30.1
5	月	むぎごはん 		カレーにくじゃが みずなのおひたし かき	米 麦 じゃがいも 油 さとう	牛乳 豚肉 油揚げ	にんじん たまねぎ こんにゃく えのきたけ みずな もやし 柿	579	19.0
6	火	かてめし 		カレイのたつたあげ だいこんのとうにゆうみそしる かてめしは、秩父地方の郷土料理です。米の生産が少ない地域で、ごはんの量を増やすための具を「かて」ということから、この名前になりました。	米 油 さとう でん粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 油揚げ カレイ みそ わかめ 豆乳	ごぼうこんにゃく にんじん ずいき しいたけ しょうが だいこん ねぎ えのきたけ みずな	584	26.3
7	水	フラワーロールパン 		『夜空のスター・チャウダー』 ひじきのマリネ 「本から出てきたメニュー」 鍋にミルクをたっぷり。野菜が煮えたら、あざりとアルファベットパスタをいれて出来上がり。さて、どんな味？	パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター パスタ さとう	牛乳 ベーコン あさり 白花豆 ひじき	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん	670	25.1
8	木	かみかみたまごどん(むぎごはん) 		ごぼうとだいずのあまからあげ きゅうりのしょうががあえ 11月8日は「いい歯の日」です。れんこんやごぼう、大豆など、かみごたえのある食材をたっぷり使いました。よくかんで食べましょう。	米 麦 油 さとう でん粉 米粉 はちみつ	牛乳 鶏肉 たまご 大豆	たまねぎ にんじん れんこん こまつな ごぼう きゅうり だいこん しょうが	658	24.8
9	金	やきにくチャーハン 		ししゃもフライ わかめスープ	米 さとう 油 パン粉 小麦粉 でん粉	牛乳 豚肉 ししゃも 鶏肉 わかめ	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ もやし	596	24.8
12	月	おっきりこみうどん(じこなうどん) 		あおりのポテトビーンズ みかん	地粉うどん 油 さといも さとう でん粉 小麦粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 あおりの	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ みかん	627	22.6
13	火	さいたまシェフズカレー(むぎごはん) 		さいたまカリフラワーレサダ 学校給食統一献立～10万人でいただきます！給食～ さいたま市で収穫されたお米や野菜を使って、シェフが考えてくれたレシピで給食を作ります。お楽しみに♪	米 麦 油 さとう さつまいも	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが カリフラワー キャベツ きゅうり	635	19.6
16	金	むぎごはん 		じゃがいものそぼろに こまつなのいそかあえ さいのくになっとう	米 麦 油 じゃがいも さとう でん粉	牛乳 鶏肉 のり 納豆	しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ えのきたけ	613	23.8
19	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 麦 さとう でん粉 油 カシューナッツ じゃがいも もち米	牛乳 鶏肉 のり かつお節	ピーマン 赤ピーマン ねぎ しいたけ にら にんじん たけのこ もやし	683	23.7
20	火	チキンのトマトクリームパスタ 		こまつなとわかめのサラダ チョコチップパン	スパゲッティ 油 小麦粉 バター さとう 生クリーム パン	牛乳 鶏肉 わかめ	にんにく たまねぎ エリンギ トマト こまつな キャベツ きゅうり コーン	668	23.0
21	水	さつまいもごはん 		カマスのしろしょうゆやき とんじる はやか(かんきつ)	米 さつまいも さとう 油 さといも	牛乳 カマス 豚肉 みそ 豆腐	こんにゃく にんじん だいこん こまつな 早香	590	29.1
22	木	むぎごはん 		なまあげとうずらたまごのあまずに くきわかめのチョナムル さつまいもとくりのタルト	米 麦 米粉 さとう 油 でん粉 ごま さつまいも 栗	牛乳 生揚げ 豚肉 うずら卵 茎わかめ 豆乳	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけこんにゃく もやし えのきたけ	686	26.4
26	月	むぎごはん 		あげだしどうふのおろしがけ かわりきんぴら あさづけ	米 麦 米粉 油 さとう じゃがいも	牛乳 豆腐 豚肉 さつまあげ	だいこん しょうが ごぼうこんにゃく にんじん キャベツ きゅうり	623	24.3
27	火	えびとこまつなのピラフ 		タンダーチキン トマトとたまごのスープ	米 油 バター でん粉	牛乳 えび 鶏肉 ヨーグルト たまご	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが トマト マッシュルーム チンゲンサイ	594	33.7
28	水	ふかやねぎのしょうゆラーメン(ちゅうかめん) 		みそポテト ほうれんそうのピリからあえ 深谷ねぎは、埼玉県深谷市で生産されているねぎで、11月～3月に旬をむかえます。みそポテトは、秩父地方ではよくおやつで食べられているそうです。	中華めん 油 じゃがいも 小麦粉 米粉 さとう	牛乳 鶏肉 みそ	しょうが にんにく にんじん こまつな もやし ねぎ ほうれんそう だいこん	625	22.6
29	木	むぎごはん 		ジャージャンどうふ ちちぶこんにゃくサラダ りんご	米 麦 油 さとう でん粉	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 かぼちゃ きゅうり だいこん りんご	624	25.1
30	金	ひがしまつやまやきとりごはん 		あかうおのなしソース かぶのさっぱりあえ 埼玉県東松山市の「やきとり」は、豚肉に辛みのきいた味噌だれをつけて食べます。給食では、その豚肉をご飯と混ぜました。	米 さとう 油 ごま でん粉	牛乳 豚肉 みそ 赤魚	にんにく しょうが ねぎ りんご 梨 たまねぎ きゅうり かぶ	641	29.4



※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。

