



11月 予定献立表



家庭数

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	主に体をつくるも	主に体の調子をとのえる	エ	たん
		主食	牛乳	主菜・副菜	黄の食品	赤の食品	緑の食品		
1	月	むぎごはん 		おやこに わふうサラダ 和風サラダには、野菜と切り干し大根、わかめを酢しょう油とごま油のタレで和えました。さっぱりして、栄養価の高い人気のサラダです。	米 麦 油 さとう じゃがいも	牛乳 鶏肉 たまご 生揚げ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	607	23.4
2	火	ふきよせごはん 		さかな(さらわ)のたつたあげ こんさいじる 土の中で育つ野菜、「根菜類」を使った汁物です。根菜類は体の中から、温めてくれる働きが、おなかの調子をよくしてくれます。	米 油 さとう 粟 でん粉 こんにゃく	牛乳 鶏肉 さわら 豆腐 みそ	にんじん しめじ ごぼう れんこん だいこん たけのこ ねぎ	569	24.4
4	木	むぎごはん 		てづくりごまこんぶ にくどうふ ごしきあえ 手作りごま昆布は、初めて登場します。刻み昆布を砂糖、みりん、しょう油、酢、水で、煮汁がなくなるまで煮ます。ご飯がすすむ、1品です。	米 麦 油 さとう ごま しらたき	牛乳 昆布 豆腐 豚肉	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし コーン	607	25.8
8	月	かみかみごはん 		こぎかな(ニギス)のいそペフライ おひたし みかん 「11月8日は、「いい歯の日」です。意識してよくかんで食べましょう。」 「小魚(ニギス)は、新潟県上越地方や富山県などで水揚げ県として有名です。1年中食べられる小魚の仲間です。」	米 油 さとう 米粉	牛乳 大豆 豚肉 昆布 青のり ニギス	にんじん ごぼう キャベツ もやし みかん	565	22.7
9	火	はちみつパン 		ハンガリーふうシチュー ビーンズサラダ(ツナなし) ハンガリー風シチュー⇒ハンガリアングーラッシュともいい、ハンガリーではとてもポピュラーな肉の煮込み料理です。	パン 油 さとう じゃがいも 小麦粉 バター	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆 レッドキドニー(豆)	たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ	600	24.1
10	水	むぎごはん 		ジャージャンどうふ くきわかめのナムル わかめの葉部分にあたる「茎わかめ」は、わかめの中でも栄養素が高く、おなかの調子をよくしてくれる働きがあります。	米 麦 油 さとう でん粉 ごま	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ 茎わかめ	にんじん 干しいたけ ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく もやし こまつな えのき	611	25.8
11	木	おっきこみうどん (じこなうどん) 		みそポテト ごまずあえ 「みそポテト」は、埼玉県秩父地方の郷土料理で、みそと調味料を使って甘辛く味付けしたじゃがいもの天ぷらです。	めん 油 さとう 里芋 じゃがいも 米粉 小麦粉 ごま	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ もやし こまつな	638	21.8
12	金	チャーハン 		さいのくにならまんじゅう たまごいりごもくスープ 今日のチャーハンは、たまごなしです。にんじいやた、たまねぎ、焼き豚、ピーマンをゆめて、チキンガラスープで炊いたご飯と混ぜ合わせます。	米 油 さとう 小麦粉 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご	にんじん たまねぎ ピーマン にら ねぎ 干しいたけ	601	24.9
15	月	むぎごはん・ こまつなふりか 		ゼリーフライ まゆだまじる りんご 「ゼリーフライ(銭雷来)」は、埼玉県行田市のご当地グルメです。じゃがいも、おからをベースに小判型に整えて、油で揚げた食べ物です。給食で味わってみてくださいね。	米 麦 油 さとう じゃがいも 白玉粉	牛乳 ちりめんじゃこ おから 豚肉 鶏肉	こまつな にんじん しめじ だいこん ねぎ りんご	596	20.2
16	火	さいたまけん150 しゅうねんきねんパン 		さいのくにしチュー こまつなとわかめのサラダ 11月14日で埼玉県が誕生して150周年を迎えます。今回限定の「埼玉150周年記念パン」が岩槻パン工場で作られました。	パン 油 さとう さつまいも バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 白花豆 わかめ	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー コーン こまつな キャベツ きゅうり	586	21.1
17	水	むぎごはん 		さいのくになつとう にくじゃが きくかあえ 11月は「彩の国ふるさと月間」です。埼玉県行田市で作られた大豆を納豆にしました。大粒ですが美味しい納豆です。	米 麦 油 さとう じゃがいも しらたき 油麩	牛乳 納豆 豚肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな きく花びら	640	26.0
19	金	むぎごはん 		さいたまシェフズカレー さいたまカリフローレサラダ みかん さいたま市誕生20周年記念「学校給食統一献立～10万人でいただきます！給食」です。小学校105校+中学校58校=163校が同じ料理を食べます。	米 麦 油 さとう さつまいも 米粉	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ カリフローレ きゅうり みかん	644	20.2
22	月	むぎごはん 		しせんどうふ はるさめサラダ 本場中国では、マーボー豆腐と四川豆腐は大きく違うそうです。給食は、子どもたちが食べやすいように、辛さを抑えてアレンジしています。「四川豆腐」には、甜面醤と四川黒ソースを加えています。	米 麦 油 さとう でん粉 春雨 ごま	牛乳 豚肉 豆腐	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ だいこん こまつな もやし	605	25.3
24	水	こまつさんのスパ ゲティ(ナボラン) 		こまつさんのサラダ(ポテトサラダ) わかつたさんのアップルパイ ～本から出てきたメニュー～ 図書館の先生から、本太っ子に人気のおすすめの本から給食に登場です。今日の給食を食べ、また本を読んでくださいね。	スパゲティ 油 さとう じゃがいも 小麦粉	牛乳 ハム チーズ たまご	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン きゅうり コーン りんご ブルーベリー	586	22.9
25	木	ごぼうとぶたにく のまぜごはん 		さかな(さけ)のおろしソースかけ みそしる 大根おろしは、風邪予防効果や免疫力向上が期待できます。	米 油 さとう でん粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 油揚げ 鮭 わかめ みそ	しょうが ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん たまねぎ しめじ こまつな ねぎ	579	25.5
26	金	いわつきどうふ ラーメン 		コロコロだいがくいも かおりづけ 「岩槻豆腐ラーメン」は、埼玉県岩槻の地元民に愛されている人気のラーメンで美味しいと評判です。また、日給グルメでも注目を集め、他県でも人気があります。	めん 油 さとう でん粉 さつまいも はちみつ	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ 白いんげん豆	しょうが にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	632	22.6
29	月	かてめし 		さかな(さば)のしおやき さわにわん 「かて飯」は、埼玉県秩父地方に伝わる郷土料理です。「かて」という言葉には、秩父地方の言葉で「混ぜる」という意味があります。	米 油 さとう しらたき でん粉	牛乳 油揚げ さば 鶏肉 生揚げ	にんじん 干しずいき ぜんまい 干しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	603	25.3
30	火	くろパン 		とりにくとひよこまめのカレーに かいそうサラダ 「黒パン」の黒色は、黒砂糖です。埼玉県の小麦(さとのそら)を使っています。さいたま市岩槻パン工場で作ったパンを、朝早く本太小に運んでくれます。	パン 油 さとう バター	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 じゃがいも 海藻ミックス	たまねぎ ピーマン にんにく トマト だいこん きゅうり コーン	612	23.9

*おもな食材の産地については、学校へお問い合わせください。
*学校ホームページ(<http://motobuto-e.saitama-city.ed.jp>)に、献立表と毎日給食写真を載せていますので御覧ください。