

令和7年度
★19日は食育の日★

11月分 予定こんだて表

うちのひととよみましょう
さいたま市立沼影小学校

献立名				主な食品			栄養価
日(曜)	主食	牛乳	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
4(火)	フランスのしょくぶんかをかんじるこんだて クロワッサン (卵ぬき) (たまごぬき)		タラのフロバンスソース ガルビュールスープ レモンのとうにゅうムース	クロワッサン でんぶん あぶら じゃがいも さとう	スケソウダラ ベーコン しろういんげんまめ ゼラチン とうにゅう	トマト たまねぎ にんにく レモン パジル キャベツ たまねぎ かぶ にんじん ねぎ レモン	574 22.1
				5(水)	むぎごはん	なまあげぶたにくのおますに もりもりもやし	こめ むぎ あぶら さとう あぶら こんにやく でんぶん さとう あぶら ごま
6(木)	さいたまけんのきょうどりょうり：かてめし かてめし		さばのしおやき さいたまやさいのみそしる みかん	こめ こんにやく あぶら さとう さといも あぶら	あぶらあげ さば ぶたにく みぞ	ずいき ほししいたけ にんじん こまつな ねぎ ごぼう にんじん かぶ	641 25.4
				7(金)	むぎごはん	ちゅうかどん さいたまけんさん こまつなあげぎょうざ	こめ むぎ あぶら あぶら でんぶん さとう こむぎこ あぶら
10(月)	シェフきょうしょく：おあやまシェフ (イタリアン) フオカッチャ		とりにくとさつまいものグラナパネ ミネストローネ こまつなのトリコロレサラダ	フオカッチャ さつまいも あぶら さとう マカロニ あぶら じゃがいも	とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく セロリー	600 26.0
				11(火)	むぎごはん	ちくわとごぼうのごまダレどん むらくもじる	こめ むぎ あぶら でんぶん こめこ あぶら さとう ごま でんぶん
12(水)	むぎごはん (あじつけのり)		とりにくのきのこソースがけ ごますあえ かわごえいも とうにゅうミニプリン	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん あぶら さとう さとう ごま さつまいも でんぶん	のり とりにく とうにゅう かんてん	たまねぎ しめじ えのきだけ しいたけ こまつな キャベツ もやし	575 23.4
				13(木)	むぎごはん		さいたまどん わかやきのこまつなおひたし
13日から21日は「地場産物強化ウィーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します。							
17(月)	さいたまキャロットパン		さいのくにソイシチュ コーンサラダ	さいたまキャロットパン さつまいも こむぎこ あぶら さとう あぶら	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ フロッキー キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	542 20.1
				18(火)	しゃくしなごはん	ゼリーフライ にぼうとう	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも こむぎこ あぶら ほうとう あぶら
19(水)	むぎごはん		こえどカレー こまつなとわかめのサラダ	こめ むぎ あぶら さつまいも こむぎこ あぶら さとう あぶら ごま	とりにく わかめ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト こまつな きゅうり コーン	581 18.1
				21(金)	ホットちゅうかめん	とうふラーメン みそポテト からしあえ	さとう あぶら でんぶん じゃがいも こむぎこ こめこ さとう あぶら
25(火)	ちゃめし		おでん しおこんぶあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま	あげボール つみれ ちくわ とりにく こんぶ がんもどき こんぶ	だいこん にんじん キャベツ きゅうり にんじん	527 22.3
26(水)	バラあげパン		はくさいとくだんごのスープ わかめサラダ	フラワーパン さとう あぶら でんぶん パンこ あぶら さとう ごま	とりにく ぶたにく とうふ わかめ	ピーツパウダー はくさい ねぎ にんじん しめじ こまつな しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	557 20.8
				27(木)	しゃんのあじ：まみやさんのしんまい まみやびかひかごはん	あかうおのふかやねぎやき さといもじる はくさいのゆずかあえ	こめ あぶら あぶら さといも あぶら さといも さとう あぶら ごま
28(金)	むぎごはん		カレーにくじゃが こんぶときゅうりのあさづけ りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき あぶら さとう	ぶたにく こんぶ	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり しょうが りんご	542 18.9

- ☆ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
- ☆ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。
- ☆ スプーン・フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。
- ☆ 太字のものは、埼玉県産または、さいたま市産のものです。
- ☆ 11月のお米はすべて、さいたま市産の新米です。



11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。
埼玉県の郷土料理や、さいたま市のご当地料理が登場します。
また、地域でとれる「地場産物」も多く使用します。
ふるさとの味わい、新鮮な地場産物の味を味わってください♪