

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	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	おもにからだのちようしをととのえる	
4(火)	フランスのしゃくぶんかをかんじるごんだて			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 バジル キャベツ たまねぎ かぶ にんじん ねぎ レモン	574 22.1
	クロワッサン (卵ぬき) (たまごぬき)		タラのプロパンソース ガルビュールスープ レモンのとうにゅうムース	なまあげとぶたにくのあますに もりもりもやし	むぎ あぶら さとう あぶら こんにゃく でんぶん さとう あぶら ごま	なまあげ ぶたにく	592 25.0
5(水)	むぎごはん			こめ あぶら さとう あぶら こんにゃく でんぶん さとう あぶら ごま	あぶらあげ さば ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく ほししいたけ もやし にんじん	641 25.4
	なまあげとぶたにくのあますに もりもりもやし		さばのしおやき さいたまやさいのみぞしる みかん	こめ こんにゃく あぶら さとう あぶら さといも あぶら	あぶらあげ さば ぶたにく みそ	すいき 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	588 24.0
6(木)	さいたまけんのきょうどうりょうり: かてめし			こめ あぶら さとう あぶら さといも あぶら	あぶらあげ さば ぶたにく みそ	すいき 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
	かてめし		さばのしおやき さいたまやさいのみぞしる みかん	こめ あぶら あぶら でんぶん さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく いか えび ぶたにく	しょうが たまねぎ はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ さくらげ こまつな キャベツ たまねぎ にんにく	592 25.0
7(金)	むぎごはん			こめ あぶら あぶら でんぶん さとう こむぎこ あぶら	ふたにく いか えび ぶたにく	588 24.0	
	ちゅうかどん さいたまけんさん こまつなあけぎょうざ		13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪
10(月)	シェフキャラ：おおやまシェフ（イタリアン）			13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪
	フォカッチャ ミネストローネ こまつなトリコローレサラダ		とりにくとさまいものグラチュー	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪
11(火)	むぎごはん			13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪
	ちくわとごぼうのごまだし むらくもじる		ちくわとごぼうのごまだし むらくもじる	こめ あぶら でんぶん こめこ あぶら さとう ごま でんぶん	ちくわ わかめ たまご	ごぼう しょうが にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ こまつな	592 19.6
12(水)	むぎごはん (あじけのり)			13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪
	とりにくのきのこソースがけ ごまずあえ かわごえいも とうにゅうミニプリン		ごまずあえ かわごえいも とうにゅうミニプリン	こめ あぶら でんぶん あぶら さとう さとう 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			13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪
	さいたまどん かわやさんのこまつなおひたし		さいたまどん かわやさんのこまつなおひたし	こめ あぶら さとう でんぶん さといも	とりにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ とうみょう こまつな もやし	541 22.9
17(月)	さいたまキャロットパン			13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪
	さいのくにソイシチュー コーンサラダ		さいのくにソイシチュー 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 フロッコリー キャベツ キュウリ コーン たまねぎ	542 20.1
18(火)	さいたまけんのきょうどうりょうり			13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪
	しゃくしなごはん		ゼリーフライ にぼうとう	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ あぶら ほうとう あぶら	ちりめんじやこ おから とりにく あぶらあげ	しゃくしな たまねぎ にんじん ねぎ はくさい だいこん にんじん しめじ こまつな	532 17.6
19(水)	むぎごはん			13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪
	こえどカレー こまつなとわかめのサラダ		こえどカレー こまつなとわかめのサラダ	こめ 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 ににく しょうが にんじん トマト こまつな キュウリ コーン	581 18.1
21(金)	さいたまBきゅううごとうちぐれ：とうふラーメン			13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪
	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		とうふラーメン みそポテト からしあえ	ホットちゅうかめん 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 みそ	とうふ ぶたにく みそ	しょうが にんじん ねぎ ほししいたけ チンゲンサイ こまつな キャベツ もやし	618 25.3
25(火)	ちやめし			13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪
	おでん しおこんぶあえ		おでん しおこんぶあえ	こめ あぶら じゃがいも さとう こんにゃく あぶら 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 キュウリ にんじん	527 22.3
26(水)	バラあげパン			13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪
	はくさいにとくだんごのスープ わかめサラダ		はくさいに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			13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪
	まみやひかひかごはん あかうおのふかやねぎやき さといじじる はくさいのゆずかえ		あかうおのふかやねぎやき さといじじる はくさいのゆずかえ	こめ あぶら あぶら あぶら さといも さとう あぶら ごま	あかうお ぶたにく みそ	ねぎ にんじん ごぼう こまつな ねぎ はくさい ゆず	525 25.2
28(金)	むぎごはん			13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪	13日から21日は「地場産物強化ウイーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使用します♪
	カレーにくじやが こんぶときゅうりのあさづけ りんご		カレーにくじやが こんぶときゅうりのあさづけ りんご	こめ 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♪