令和8年度
★19日は「食育の日」です★

11月分 予定こんだて表

さいたま市立沼影小学校

日(曜)	献立名 主食	牛乳	献立名 おかず	主な食品 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	栄養価 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)
2(月)	**せかいのりょうり：かんこく**			**こめ** むぎ あぶら			544
	むぎごはん		とりにくのタッカルビ	さとう あぶら でんぷん ごま	とりにく	しょうが にんにく はくさいキムチ たまねぎ	
			チョレギサラダ	あぶら さとう ごま	のり わかめ	にんじん キャベツ **ねぎ** にら	26.3
						キャベツ **きゅうり** **こまつな** あかピーマン	
4(水)	むぎごはん		**こえどカレー**	**こめ** むぎ あぶら			572
			ちちぶこんにゃくサラダ	あぶら さつまいも こむぎこ	とりにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト	
				こんにゃく あぶら さとう ごま		だいこん **きゅうり** コーン たまねぎ	17.3
5(木)	きなこあげパン		とうふのスープに	こめこコッペパン あぶら さとう	きなこ		571
			ひじきのマリネ	でんぷん あぶら	とうふ とりにく ほたてがい	たまねぎ にんじん かぶ（ね）（は） **チンゲンサイ**	
				あぶら さとう	ひじき	むきえだまめ **きゅうり** だいこん	26.6
6(金)	**じごなうどん**		**おっきりこみうどん**	**じごなうどん**			492
			ゼリーフライ	**さといも** あぶら さとう	とりにく なまあげ	ごぼう にんじん だいこん **ねぎ** しいたけ	
			はくさいのゆずかあえ	ゼリーフライ あぶら			17.6
				ごま さとう あぶら		はくさい **ゆず** **きゅうり**	
9(月)	**かみかみこんだて**			**こめ** むぎ あぶら ごま	わかめ		616
	かみかみわかめごはん		いかフライ	あぶら	いかフライ		
			みそけんちんじる	さといも こんにゃく あぶら	とうふ **みそ**	だいこん ごぼう にんじん **こまつな** **ねぎ**	24.2
			りんご			りんご	
10(火)	**おはなしきゅうしょく：ナイトランチ**			しょくパン			621
	セルフサンドイッチ		ツナマヨネーズ	ソイマヨネーズ	まぐろ	たまねぎ **きゅうり**	
	（しょくパン）		タラフライ	あぶら	タラフライ		30.9
			おしむぎいりやさいスープ	おしむぎ じゃがいも あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム **こまつな** セロリ	
11(水)	だいずとひじきのごはん		**さやまちゃししゃもフライ**	**こめ** さとう あぶら こんにゃく	あぶらあげ とりにく だいず ひじき	にんじん しいたけ	529
			きのこじる	あぶら	さやまちゃししゃもフライ		
						にんじん はくさい ごぼう えのきだけ	23.9
						しめじ まいたけ **ねぎ** **こまつな**	
12(木)		あじつけのり（コバトン）		**こめ** あぶら	あじつけのり		601
	まみやびかぴかごはん	ホキのコーンクリームソースがけ		でんぷん あぶら ソイマヨネーズ	ホキ	クリームコーン コーン パセリ	
	かわじまごじる			**さといも** こんにゃく	だいず **みそ**	にんじん だいこん しいたけ ずいき **こまつな** ねぎ	24.3
	フランスのしょうぶんかをかんじるきゅうしょく						
13(金)		チキンのハニーマスタードやき		クロワッサン（たまご・にゅうなし） はちみつ	とりにく		518
	クロワッサン		ジュリエンヌスープ		ベーコン	にんじん さやいえんげん たまねぎ キャベツ だいこん	
			マセドアンサラダ	じゃがいも ソイマヨネーズ さとう あぶら	ハム	**きゅうり** にんじん	22.0
		おこめのパパロア（みかん）		おこめのパパロア			
16(月)			**さいたまどん**	**こめ** むぎ あぶら			560
	むぎごはん		わかやさんのこまつなおひたし	さといも さとう でんぷん	とりにく たまご	たまねぎ にんじん **ねぎ** **こまつな**	
			みかん			もやし **こまつな**	23.6
	16日から20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♪					みかん	
17(火)				**こめ** むぎ あぶら ごま	ちりめんじゃこ	**しゃくしなづけ**	531
	しゃくしなごはん		モーカサメのゆずたつた	あぶら	モーカサメのゆずたつた		
			まゆたまじる	**さといも** まゆたまだんご	とりにく なると	にんじん しめじ **こまつな**	25.1
18(水)				**さいたまキャロットパン**			542
	さいたまキャロットパン		**さいのくにソイシチュー**	さつまいも こむぎこ あぶら	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ **ブロッコリー**	
			かいそうサラダ	あぶら さとう ごま	かいそう	だいこん **きゅうり** コーン	20.5
20(金)				ホットちゅうかめん			617
	ホットちゅうかめん		**とうふラーメン**	さとう あぶら でんぷん	とうふ ぶたにく	しょうが にんじん **ねぎ** しいたけ **チンゲンサイ**	
			みそポテト	じゃがいも こむぎこ **こめこ** あぶら さとう	**みそ**		25.4
			すごいぞさいたまナムル	あぶら さとう		**かぶ（ね）（は）** **ブロッコリー** **こまつな** にんにく	
24(火)				ツイストパン			615
	ツイストパン		さばのエスカベーシュ	あぶら さとう でんぷん	さば	バジル レモン にんにく たまねぎ ピーマン にんじん	
			しろいんげんまめのスープ	あぶら	ベーコン ほたて しろいんげんまめ	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん **こまつな**	25.4
			とうにゅうヨーグルト		とうにゅうヨーグルト		
25(水)				**こめ** むぎ あぶら			554
	むぎごはん		ちゅうかどん	あぶら でんぷん	ぶたにく いか えび	しょうが たまねぎ はくさい にんじん	
			ふかやねぎあげぎょうざ	あぶら	**ふきやねぎぎょうざ**	たけのこ **チンゲンサイ** しいたけ **きくらげ**	23.4
26(木)				**こめ** むぎ あぶら			553
	むぎごはん		**さいのくになっとう**		**さいのくになっとう**		
			さいのくにくうぶたにくじゃがいそかあえ	じゃがいも しらたき さとう あぶら	**ぶたにく**	たまねぎ にんじん さやいんげん	23.6
					のり	**こまつな** キャベツ にんじん	
27(金)				**こめ** むぎ あぶら	ハム たまご	にんじん たまねぎ **こまつな**	639
	ハムとたまごのピラフ		ささみフライ	あぶら	ささみフライ		
			とうにゅうクリームスープ	あぶら こむぎこ さとう	ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ コーン	24.5
						マッシュルーム パセリ	
30(月)				**こめ** むぎ あぶら			594
	むぎごはん		えびとどうふのチリソース	**こめこ** でんぷん さとう あぶら	えび とうふ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが	
			バンサンスー	はるさめ さとう あぶら ごま	ハム	もやし **きゅうり** にんじん	27.1

☆ **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。**

☆ **調味料は記載しておりません。**

☆ **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。**

☆ **太字のものは、埼玉県産または、さいたま市産の食材、郷土料理・ご当地料理です。**

☆ **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♪