

令和7年度



11月分 学校給食予定献立表



家庭数

さいたま市立植水小学校

| 日 曜 日 | 主 食 | 牛 乳 | お か す | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | きいろのなかま 働く力や体温になる | あかのなかま 血や筋肉をつくる | みどりのなかま 体の体調をととのえる |
|-------------|--|--------|---|---------------------------------|---|--|--|
| 3 月 | 文化の日 | | | | | | |
| 4 火 | むぎごはん | | ぶたにくとなまあげのみそに もやしのぴりからあえ | 598 25.6 | こめ むぎ さとう あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく しろういんげんまめ みそ なまあげ | にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ बीマン もやし きゅうり |
| 5 水 | わかめうどん (じごなうどん) | | ☆さいのくにくにまん ゆかりあえ | 576 24.0 | うどん さとう こむぎこ パンこ でんぶん | ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ わかめ ぶたにく | にんじん たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが |
| 6 木 | くろパン | | オムレツデミグラスソースかけ コーンポテト あおなときのこのスープ | 609 20.5 | パン さとう あぶら じゃがいも バター でんぶん | ぎゅうにゅう たまご ウインナー | たまねぎ マッシュルーム こまつな にんじん しめじ えのき とうもろこし |
| 7 金 | 【かみかみ献立】 11月8日は「いい歯の日」です。かみかみご飯には、かみこたえのある食材を使用しています。一口30回よくかんで食べましょう！ | | | | | | |
| | 〇かみかみごはん | | さんまのみぞれに こんさいのみそしる | 576 25.1 | こめ さとう こんにやく あぶら さつまいも でんぶん | ぎゅうにゅう だいす ぶたにく こんぶ さんま とりにつく みそ | ごぼう しいたけ だいこん にんじん ねぎ こまつな |
| 10 月 | ☆しゃくしな チャーハン | | ☆さいのくにくにメンチカツ ワントンスープ | 586 22.8 | こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにつく | しゃくしな にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ しょうが キャベツ |
| 11 火 | こどもパン | | だいすのインドふうにくみ ひじきのマリネ | 565 25.7 | パン じゃがいも あぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひじき | たまねぎ にんじん しょうが パセリ だいこん きゅうり |
| 12 水 | ☆うえみずごはん | | ホキのごまみそかけ むらくもじる みかん | 586 22.0 | こめ でんぶん さとう ごま | ぎゅうにゅう ホキ みそ わかめ たまご | にんじん たまねぎ えのき ねぎ みかん |
| 13 木 | むぎごはん | | ☆さいのくになっとう ぴりからにくじゃが いそかあえ | 579 23.7 | こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく のり だいす | たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん にんにく しょうが こまつな もやし |
| 14 金 | 県民の日 | | | | | | |
| 17 月 | 振替休業日（公開音楽会） | | | | | | |
| 18 火 | ☆かてめし | | さばのたつたあげ ☆まゆだまじる | 632 22.3 | こめ こんにやく さとう あぶら でんぶん こむぎこ さといも | ぎゅうにゅう あぶらあげ さば とりにつく | すいき しいたけ にんじん こまつな だいこん しめじ しょうが |
| 19 水 | タンタンめん (ちゅうかめん) | | じゃがバターしょうゆ ちゅうかづけ | 562 24.3 | ちゅうかめん あぶら ごま でんぶん じゃがいも バター さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ だいこん きゅうり |
| 20 木 | 給食なし 3時間授業 | | | | | | |
| 21 金 | むぎごはん | | ☆こえどカレー チーズサラダ ☆いちごゼリー | 625 19.5 | こめ むぎ あぶら さつまいも さとう いちごゼリー | ぎゅうにゅう とりにつく チーズ | たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし |
| 24 月 | 振替休日（勤労感謝の日） | | | | | | |
| 25 火 | むぎごはん | | ひじきとツナのつくだに いもに ごますあえ | 563 22.8 | こめ むぎ さとう さといも こんにやく あぶら ごま | ぎゅうにゅう ひじき ツナ ぶたにく なまあげ | にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ もやし |
| 26 水 | ☆ひがしまつやま やきとりごはん | | ☆こいわしのさやまちゃフライ ☆かわじまごじる | 625 27.2 | こめ さとう あぶら ごま こむぎこ でんぶん パンこ じゃがいも こんにやく | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし だいす | にんにく しょうが ねぎ にんじん だいこん しいたけ こまつな すいき りんご |
| 27 木 | ☆キャロットパン | | ☆さいのくにくにシチュー ☆こまつなのサラダ | 605 22.2 | パン さつまいも あぶら バター こむぎこ さとう | ぎゅうにゅう とりにつく しろはなまめ | にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ こまつな キャベツ とうもろこし |
| 28 金 | むぎごはん | | とうふといかのチリソースに ピーフンサラダ | 608 18.1 | こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ピーフン ごま | ぎゅうにゅう いか とうふ | たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり もやし |

※都合により献立内容が変わることがあります。
※食物アレルギーについては早めに担任にお知らせください。

11月は彩の国ふるさと学校給食月間です！

埼玉県の各地域の郷土料理や特産物を使用した献立がたくさん登場します。郷土の味を楽しみましょう♪



今月の平均栄養量 エネルギー：593kcal
たんぱく質：23.1g

太字：行事食（11月8日いい歯の日）
☆：埼玉県産、さいたま市内産の食材使用

○毎月19日は食育の日○