

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		ふたにくとなまあげのみそに もやしのびりからあえ	598 25.6	こめ あぶら むぎ さとう	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく なまあげ	にんじん ねぎ たけのこ ビーマン たまねぎ もしや きゅうり
5 水	わかめうどん (じごなうどん)		☆さいのくにくまん ゆかりあえ	576 24.0	うどん パンこ さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう わかめ ぶりにく	にんじん キャベツ たけのこ ねぎ 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 じゃがいも さとう でんぶん バター	ぎゅうにゅう あぶら ウインナー	たまねぎ マッシュルーム しめじ こまつな にんじん 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。かみかみごはんには、かみご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!						
10 月	○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 あぶら さとう こんにゃく さつまいも でんぶん みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく さんま とりにく	ごぼう ねぎ しいたけ だいこん にんじん こまつな
11 火	☆しゃくしな チャーハン		☆さいのくにメンチカツ ワンタンスープ	586 22.8	こめ パンこ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶりにく たまご	しゃくしな もやし ねぎ チングンサイ キャベツ
12 水	こどもパン		だいすのインドふうにこみ ひじきのマリネ	565 25.7	パン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶりにく だいす ひじき	たまねぎ にんじん しょうが バセリ だいこん きゅうり
13 木	☆うえみすごはん		ホキのごまみそかけ むらくもじる みかん	586 22.0	こめ ごま でんぶん さとう	ぎゅうにゅう わかめ 木キ みそ たまご	にんじん みかん たまねぎ えのき ねぎ
14 金	むぎごはん		☆さいのくになつとう びりからにくじやが いそかあえ	579 23.7	こめ あぶら むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶりにく のり たいす	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
17 月	県民の日						
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 あぶら さとう こんにゃく でんぶん こむぎこ さといも	ぎゅうにゅう ぶりにく さば	すいき 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 でんぶん さとう あぶら ごま じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶりにく みそ	しょうが たけのこ しいたけ ねぎ だいこん きゅうり
20 木	振替休業日（公開音楽会）						
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 さつまいも むぎ さとう あぶら いちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ 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 さといも ごま こんにゃく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶりにく ひじき ツナ なまあげ	にんじん キャベツ だいこん ねぎ もしや
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やフライ ☆かわじまごじる	625 27.2	こめ ごま パンこ さとう あぶら こむぎこ でんぶん じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶりにく みそ いわし だいす	にんにく だいこん しいたけ こまつな にんじん りんご
27 木	☆キャロットパン		☆さいのくにシチュー ☆こまつなのサラダ	605 22.2	パン バター さつまいも あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ	にんじん こまつな たまねぎ プロッコリー 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 さとう むぎ あぶら ごま でんぶん ピーフン	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 もしや

※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○