家庭数

令和８年度

11月分　学校給食予定献立表

さいたま市立植水小学校

日 曜日	主　食	牛乳	おかず	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
2 月	はくはん てづくり のりつくだに	○	とうふのそぼろに ごまあえ	587 22.7	こめ　あぶら　さとう でんぷん　ごま	ぎゅうにゅう　とうふ　ぶたにく のり	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん たけのこ　しいたけ　こまつな　キャベツ もやし
4 水	◎おっきりこみうどん	○	☆まつばいも わかめサラダ	566 19.7	うどん　さとう　あぶら さつまいも　ごま	ぎゅうにゅう　とりにく　あぶらあげ わかめ	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ えのき　キャベツ　きゅうり　とうもろこし
5 木	＜ かみかみ献立 ＞ ◎かみかみごはん	○	☆さばのからみやき いもだんごじる	627 26.1	こめ　さとう　こんにゃく あぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう　だいず　ぶたにく こんぶ　さば　あぶらあげ	にんじん　ごぼう　しいたけ　だいこん こまつな　ねぎ
6 金	＜ ツール・ド・フランス記念給食・フランス料理 ＞ ◎ソフトフランスパン	○	◎カスレふうトマトにこみ ◎にんじんのラペ ◎みかんジュレ	570 19.1	パン　あぶら　パンこ さとう　みかんジュレ	ぎゅうにゅう　ウインナー　だいず いんげんまめ	にんにく　にんじん　たまねぎ　キャベツ バジル　マッシュルーム　トマト
10 火	◎しゃくしなチャーハン	○	◎ゼリーフライ トックスープ	619 21.0	こめ　あぶら　じゃがいも こむぎこ　でんぷん	ぎゅうにゅう　ぶたにく　たまご とりにく　おから	しゃくしな　にんにく　たまねぎ　チンゲンサイ にんじん　ねぎ
11 水	はくはん ふりかけ	○	いもにふう ごまみそあえ	564 21.4	こめ　じゃがいも　こんにゃく あぶら　さとう　ごま	ぎゅうにゅう　ぶたにく　なまあげ みそ　かつおぶし　のり	にんじん　だいこん　ねぎ　しょうが もやし　キャベツ
12 木	わかめごはん	○	モウカザメこくとうかりんあげ さつまじる	573 24.0	こめ　むぎ　ごま あぶら　さつまいも　こんにゃく でんぷん　さとう	ぎゅうにゅう　わかめ　モウカザメ とりにく　あぶらあげ　みそ	だいこん　ごぼう　にんじん　ねぎ
13 金	コッペパンスライス	○	チリコンカン ☆はなやさいサラダ フルーツポンチ	595 24.5	パン　じゃがいも　さとう あぶら　でんぷん　サイダーゼリー ぶどうゼリー　ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう　だいず　ぶたにく	たまねぎ　にんじん　パセリ　トマト にんにく　ブロッコリー　カリフラワー　きゅうり キャベツ　おうとう　みかん
16 月	◎ひがしまつやまやきとりごはん	○	こいわしさやまちゃフライ ◎かわじまごじる	619 26.9	こめ　さとう　あぶら ごま　でんぷん　こむぎこ パンこ　さといも　こんにゃく	ぎゅうにゅう　みそ　いわし ぶたにく　だいず	にんにく　しょうが　ねぎ　りんご にんじん　だいこん　しいたけ　ずいき こまつな
17 火	きつねどん （はくはん）	○	わふうサラダ ☆みかん	624 24.1	こめ　さとう　でんぷん あぶら　ごま	ぎゅうにゅう　たまご　あぶらあげ わかめ	たまねぎ　ねぎ　さやいんげん　えのき キャベツ　きゅうり　みかん　にんじん だいこん
18 水	◎ふかやねぎラーメン	○	◎さいのくににくまん パリパリづけ	578 24.5	ちゅうかめん　あぶら　こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく　みそ	にんにく　もやし　ねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり　だいこん　しょうが たまねぎ
19 木	＜ 3時間授業　給食早出し ＞ ナン	○	キーマカレー カスタードプリン	525 25.0	パン　じゃがいも　あぶら こむぎこ　カスタードプリン	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく しろはなまめ	にんにく　しょうが　セロリ　にんじん たまねぎ　マッシュルーム　トマト
20 金	はくはん	○	ぴりからにくじゃが ゆかりあえ ◎さいのくになっとう	598 24.4	こめ　じゃがいも　あぶら さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく　なっとう	にんじん　たまねぎ　ねぎ　さやいんげん にんにく　しょうが　キャベツ　きゅうり
24 火	ツナとコーンのピラフ	○	ミートボール やさいスープ	563 21.2	こめ　バター　あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう　ツナ　ぶたにく とりにく　ベーコン	たまねぎ　とうもろこし　パセリ　キャベツ にんじん　たまねぎ　えのき　にんにく しょうが
25 水	はくはん	○	ジャージャンどうふ くきわかめのぴりからあえ	605 25.9	こめ　あぶら　さとう でんぷん	ぎゅうにゅう　なまあげ　ぶたにく みそ　くきわかめ	しいたけ　にんじん　たまねぎ　たけのこ キャベツ　きゅうり　もやし　しょうが にんにく
26 木	うえみずごはん	○	たらのやくみソースかけ ごまキムチじる	565 23.9	こめ　あぶら　でんぷん さとう　こんにゃく　ごま	ぎゅうにゅう　たら　ぶたにく とうふ　みそ	ねぎ　にんにく　しょうが　しめじ にんじん　ごぼう　だいこん　はくさいキムチ
27 金	キャロットパン	○	◎さいのくにシチュー コーンサラダ	610 21.9	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　とりにく　しろはなまめ	にんじん　たまねぎ　ブロッコリー　しめじ キャベツ　きゅうり　とうもろこし
30 月	はくはん	○	いわしのかばやき いそかあえ むらくもじる	579 24.1	こめ　でんぷん　あぶら さとう	ぎゅうにゅう　いわし　のり わかめ　たまご	こまつな　もやし　えのき　ねぎ にんじん　たまねぎ

※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：587.1kcal
たんぱく質：23.4ｇ

◎：行事食、郷土料理など（☆は季節の献立）

〇毎月１９日は食育の日〇