



11月分 学校給食予定献立表



家庭数

令和6年度

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
1 金	ツール・ド・フランス バターライスの ホワイトソースかけ	カルピュールスープ	記念給食 < フランス料理 > ガルピュールスープ	600 23.5	こめ バター あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにかく しほはなまめ ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ だいこん ねぎ
5 火	にくじるうどん	みそポテト からしあえ	うどん さとう じゃがいも こむぎこ	583 19.9	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん しいたけ ねぎ えのき こまつな キャベツ もやし	
6 水	セルフチリドック (コッペパン)	チリドックのぐ やさいのスープに	パン あぶら じゃがいも こむぎこ	613 28.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ	
7 木	しゃくしなチャーハン	ゼリーフライ ☆きのこのスープ	こめ じゃがいも じゃがいも あぶら でんぷん	600 19.2	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	しゃくしな にんにく たまねぎ しめじ えのき たもぎだけ こまつな にんじん ねぎ	
8 金	むぎごはん	あじつけのり ホキとねぎのいためもの まゆだまじる	こめ むぎ あぶら さとう しょうしんこ さといも でんぷん	633 25.1	ぎゅうにゅう のり ホキ みそ とりにかく	ねぎ しょうが にんじん しめじ こまつな	
11 月	おやこどん (むぎごはん)	こまつなのごますあえ みかん	こめ むぎ さとう でんぷん ごま	622 25.9	ぎゅうにゅう たまご とりにかく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし みかん	
12 火	まっちゃんあげパン	すいぎょうざスープ わかめサラダ	パン あぶら さとう こむぎこ はるさめ ごま	599 19.3	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	まっちゃん もやし はくさい えのき にら ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし しょうが	
13 水	ターメリックライス	さいたまホワイトカレー ピーズサラダ	こめ バター さつまいも こむぎこ あぶら さとう	593 19.3	ぎゅうにゅう とりにかく しほはなまめ	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	
15 金	かてめし	カレイのたつたあげ ごじる	こめ こんにゃく さとう あぶら でんぷん さつまいも こむぎこ	610 26.4	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく だいず	すいき しいたけ にんじん だいこん こまつな ねぎ	
18 月	うえみずあおなごはん	タラのやくみソース とうにゅうじる	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	594 21.2	ぎゅうにゅう タラ ベーコン みそ とうにゅう	こまつな ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん たまねぎ れんこん しめじ	
19 火	むぎごはん	ジャージャンとうふ くきわかめのチョナムル	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	624 25.8	ぎゅうにゅう なまあげ みそ くきわかめ	しいたけ にんじん ねぎ だけのこ キャベツ しょうが にんにく もやし きゅうり	
20 水	☆さといもごはん	ししゃもフライ とうふのみそしる	こめ こむぎこ さといも あぶら さとう	617 22.5	ぎゅうにゅう とりにかく ししゃも わかめ みそ とうふ	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	
21 木	セルフハンバーガー (こどもパン)	ハンバーグ ポトフ	パン じゃがいも あぶら さとう	596 25.5	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにかく	セロリ たまねぎ にんじん かぶ キャベツ トマト にんにく しょうが	
22 金	ふかやねぎラーメン	さいのくにくにまん ちゅうかつづけ	ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ こんにゃく	600 23.2	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが 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 たまねぎ しいたけ	
25 月	むぎごはん (てづくりふりかけ)	しおにくじゃが あさづけ	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも しらたき	584 20.3	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく こんぶ	ゆかり しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ きゅうり	
26 火	わふうスパゲッティ	☆おさつチップス はくさいスープ	スパゲッティ あぶら さつまいも	571 22.5	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ えのき ピーマン はくさい こまつな	
27 水	ひがしまつやま やきとりごはん	こいわしのからあげ けんちんじる	こめ さとう あぶら ごま でんぷん じゃがいも こんにゃく	581 23.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ りんご だいこん にんじん ごぼう しめじ こまつな	
28 木	< 11月 お誕生日給食 > ふわとろオムライス	やさいスープ とうにゅうプリン	こめ バター あぶら さとう みずあめ	603 21.1	ぎゅうにゅう とりにかく たまご	にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ こまつな	
29 金	わかめいり うえみずごはん	にくどうふ だいこんサラダ	こめ あぶら ごま こんにゃく さとう	577 24.8	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	

※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：600kcal
たんぱく質：23.0g
太字：行事食、郷土料理など（☆は季節の献立）
○毎月19日は食育の日○