

家庭



11月 給食予定献立表



R5年

新座市立八石小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人あたり たんぱく質
1 (水)	わかめうどん		鶏肉 油揚げ わかめ かまぼこ（鶏卵不使用）	うどん	にんじん 長ねぎ 小松菜	清酒 みりん しょうゆ 塩	621 kcal
	じゃこ入り秋のかき揚げ		鶏卵 ちりめんじゃこ	小麦粉 なたね油 ベーキングパウダー さつまいも	玉ねぎ にんじん ごぼう	塩	23.3 g
	みかん				みかん		
2 (木)	キムチチャーハン		焼き豚 鶏卵	米 ごま油 米サラダ油	キムチ にら	塩 こしょう 清酒	582 kcal
	トックスープ 中国の料		鶏肉	トック ごま油	にんじん 白菜 干しいたけ 小松菜	塩 こしょう しょうゆ 清酒	24.2 g
	ヨーグルト		ヨーグルト				
6 (月)	カレーライス		豚肉	米 麦 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん	赤ワイン こしょう 塩 カレー粉 ケチャップ しょうゆ ウスターソース 中濃ソース	588 kcal
	ゴマドレサラダ			米サラダ油 ごま 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん 切り干し大根	塩 こしょう 酢 しょうゆ	17.1 g
7 (火)	ご飯			米			643 kcal
	鯖のピリ辛ソースがけ		鯖	砂糖	しょうが 長ねぎ	清酒 しょうゆ 豆板醤 みりん	24.3 g
	野菜のごまみそ和え		彩花みそ	ごま 砂糖	キャベツ ほうれん草 にんじん	しょうゆ みりん	
	まゆ玉汁 秩父地方の郷土料理		鶏肉	白玉もち 里芋 米サラダ油	にんじん 干しいたけ 小松菜	みりん しょうゆ 塩	
8 (水)	クロワッサン			クロワッサン （鶏卵不使用）			589 kcal
	鶏肉のガーリック揚げ		鶏肉	なたね油 でん粉	にんにく しょうが	清酒 しょうゆ	23.9 g
	大根と白菜のサラダ			米サラダ油	大根 白菜 ホールコーン	酢 塩 こしょう しょうゆ	
	野菜スープ		ベーコン		玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ	
	りんごとヨーグルトのケーキ		鶏卵 ヨーグルト	米サラダ油 砂糖 米粉 ベーキングパウダー	りんご缶 レモン果汁	シナモン	
9 (木)	中華丼		豚肉 うずらの卵 いか えび	米 麦 米サラダ油 でん粉 ごま油	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ だけのこ 干しいたけ チンゲンサイ	清酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう	575 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉	米サラダ油 ワンタンの皮 ごま油	にんじん もやし 長ねぎ 小松菜	清酒 塩 こしょう しょうゆ	27.4 g
10 (金)	和風きのこスパゲティ		ベーコン 刻みのり	スパゲティ 米サラダ油 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ 干しいたけ エリンギ まいたけ	塩 こしょう 白ワイン しょうゆ	678 kcal
	キャラメルポテト			さつまいも バター 砂糖 なたね油			19.8 g
13 (月)	豚肉ともやしのあんかけ焼きそば		豚肉	中華麺 米サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 干しいたけ だけのこ にんじん 玉ねぎ もやし チンゲンサイ	しょうゆ 清酒 塩 こしょう 酢	595 kcal
	牛乳寒天入りフルーツポンチ		牛乳 粉寒天	砂糖	パイン缶 黄桃缶 みかん缶	ラム酒	23.1 g
15 (火)	鮭ちらし寿司 七五三 お祝いメ		油揚げ 鮭 のり	米 砂糖 ごま	干しいたけ にんじん だけのこ かんぴょう	酢 塩 清酒 しょうゆ みりん	558 kcal
	かきたま汁		豆腐 鶏卵 鶏肉	でん粉	長ねぎ ほうれん草	塩 清酒 しょうゆ	22.1 g
	つぶつぶみかんゼリー		粉寒天	砂糖	みかんジュース みかん缶		
16 (木)	黒パン			黒パン（鶏卵不使用）			600 kcal
	鮭のレモンソースがけ		鮭	でん粉 小麦粉 なたね油 砂糖	レモン果汁	白ワイン しょうゆ	30.5 g
	ジャーマンポテ ドイツの料理		ベーコン	ベーコン 米サラダ油 じゃがいも バター	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう	
	トマト入り野菜スープ		ベーコン 鶏肉	米サラダ油 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ トマト	こしょう ケチャップ 中濃ソース 塩 しょうゆ 赤ワイン	
17 (金)	しゃくし菜ご飯 しゃくし菜は秩父 地方で採れる		ちりめんじゃこ 鶏卵	米 米サラダ油 ごま	しゃくし菜	しょうゆ	554 kcal
	みそけんちん汁		油揚げ 豆腐 彩花みそ	ごま油 里芋 こんにゃく	ごぼう にんじん 大根 干しいたけ 長ねぎ	清酒 しょうゆ	19.6 g
	りんご				りんご		

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	I初ぎ - たんばく質
20 (月)	キャロットピラフ		ベーコン えび	米 米サラダ油 バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン パセリ セロリ	白ワイン 塩 こしょう	612 kcal
	野菜クリームスープ		鶏肉 ベーコン 牛乳	米サラダ油 小麦粉 バター 生クリーム	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 ホールコーン	白ワイン 塩 こしょう	22.3 g
	寄居みかんゼリー			砂糖	みかんストレート果汁 温州みかん果汁		
21 (火)	広東麺 中国の料		豚肉 いか	中華麺 ごま油 米サラダ油 でん粉	しょうが 干ししいたけ 白菜 にんじん だけのこ 長ねぎ	塩 しょうゆ こしょう オイスターソース	663 kcal
	わかめサラダ		わかめ サラダこんにゃく	砂糖 米サラダ油 ごま ごま油	大根 キャベツ にんじん	塩 こしょう 酢 しょうゆ	23.4 g
	手作リスイートポテト		牛乳	さつまいも 砂糖 バター 生クリーム		みりん	
22 (水)	ご飯			米			671 kcal
	秋刀魚の生姜煮		秋刀魚	砂糖	しょうが	清酒 酢 みりん しょうゆ	30.9 g
	おひたし			砂糖	小松菜 もやし えのきだけ	しょうゆ	
	呉汁 川島町の郷土		豚肉 油揚げ 大豆 彩花みそ	ごま油 こんにゃく	ごぼう にんじん 干ししいたけ 長ねぎ 小松菜		
24 (金)	里芋としめじのご飯		油揚げ	米 里芋	にんじん しめじ	しょうゆ 清酒 みりん	564 kcal
	大根のあつあつ煮		鶏肉 彩花みそ	こんにゃく 砂糖	大根 にんじん 小松菜	清酒 しょうゆ	21.9 g
	柿				柿		
27 (月)	カレーうどん		豚肉	うどん でん粉 米サラダ油	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜	清酒 みりん カレー粉 塩 しょうゆ	569 kcal
	みそポテト 秩父地方の郷		西京みそ 鶏卵	じゃがいも なたね油 小麦粉 砂糖 でん粉		塩 清酒 みりん	20.5 g
28 (火)	竹輪とごぼうのごまだれ汁		焼き竹輪（鶏卵不使用）	米 麦 なたね油 砂糖 ごま でん粉 砂糖	しょうが ごぼう	清酒 しょうゆ みりん	590 kcal
	具たくさんみそ汁		油揚げ 豆腐 彩花みそ	米サラダ油	小松菜 にんじん 大根 長ねぎ えのきだけ	清酒	21.1 g
29 (水)	チリコンカンドック アメリカの料理		豚肉 大豆 チーズ	コッペパンスライス （鶏卵不使用） バター 小麦粉 米サラダ油	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ	ナツメグ オールスパイス チリパウダー 赤ワイン 塩 こしょう トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 中農ソース しょうゆ	617 kcal
	卵スープ		ベーコン 鶏卵	じゃがいも でん粉	にんじん 玉ねぎ	清酒 塩 こしょう しょうゆ	27.7 g
	ココアゼリー		ゼラチン 牛乳 粉寒天	砂糖 ココア 生クリーム		ラム酒	
30 (木)	かて飯 秩父地方の郷		油揚げ	米 米サラダ油 砂糖 糸こんにゃく	ごぼう にんじん かんぴょう 干ししいたけ	清酒 みりん しょうゆ	557 kcal
	鶏肉のおろしソースがけ		鶏肉	でん粉 なたね油	大根	清酒 塩 しょうゆ みりん 酢	25.5 g
	白菜とかぶのゆずの香り和え				白菜 かぶ にんじん ゆず	塩 しょうゆ	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0. 8、高学年は1. 2を乗じたものが目安です。

※食材料は、国産のものを出来るだけ使うようにしています。

※今月の地場野菜の、小松菜、かぶ、大根、長ねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれん草は鈴木農園さん(野火止)から届きます。



11月は彩の国ふるさと給食月間です。

彩の国ふるさと給食月間にちなんで、埼玉県産の食材や郷土料理が出ます。
彩花（さいか）みそは埼玉県産の大豆と米から作られています。

