

令和7年度

11月分

学校給食予定献立表

さいたま市立馬宮東小学校

日	献立名			主な食品			栄養価	
	曜	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる	働く力や体温になる	エネルギー(Kcal)	たん白質(g)
					あか	きいろ		
4 火		はくはん	牛乳	タッカルビ わかめスープ	きゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう さつまいも トッポギ でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ だけのこ えのき はくさい	581 22.1
5 水	★おっきりこみ うどん		牛乳	こいわしいそベフライ わふうサラダ	きゅうにゅう とりにく なまあげ こいわし わかめ あおさ	じこなうどん さとう あぶら さといも パン こむぎこ でんぶん	こぼう にんじん たいこん ねぎ しいたけ きゅうり とうもろこし	584 26.4
6 木		はくはん	牛乳	キムたまごん はるさめサラダ	きゅうにゅう ふたにく たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ にら ねぎ はくさい だいこん きゅうり こまつな	579 25.4
7 金	◎ソフト フランスパン		牛乳	◎さけのマリネ ◎ボトフ ママレード	きゅうにゅう とりにく さけ ベーコン	ソフトフランスパン ママレード でんぶん あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ピーマン パブリカ かぶ こまつな キャベツ セロリ	602 27.7
10 月	◎かみかみ ごはん		牛乳	◎◆こざかないりまつぱいも とうふのみそしる	きゅうにゅう ふたにく だいす わかめ とうふ こんぶ にほし	ごはん あぶら さとう こんにゃく さつまいも はちみつ	にんじん こぼう しいたけ ねぎ だいこん	584 22.7
11 火	さきたまロール	なかよし給食	牛乳	さいのぐにシチュー マカロニサラダ ◆ゆずゼリー	きゅうにゅう とりにく	さきたまロール あぶら バター さとう こむぎこ マカロニ さつまいも ゆずゼリー	にんじん たまねぎ しめじ プロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	598 22.0
12 水	はくはん		牛乳	なまあけのすぶたふう えのきとこまつなのナムル	きゅうにゅう ふたにく なまあげ わかめ	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごま	にんじん たまねぎ だけのこ しょうが にんにく しいたけ ピーマン もやし こまつな キャベツ えのき	591 23.9
13 木	★やきとり ごはん		牛乳	あじのたつたあげ ★かわしまごじる	きゅうにゅう ふたにく だいす あじ	ごはん あぶら さとう さといも こんにゃく でんぶん こむぎこ ごま	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 こまつな	611 29.2
17 月	はくはん		牛乳	いかととうふのチリソース くきわかめのビリからあえ ◆りんご	きゅうにゅう とうふ くきわかめ いか	ごはん あぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし りんご	609 26.1
18 火	やさいたっぷり タンメン		牛乳	あまからじゃがいも ちゅうかづけ	きゅうにゅう ふたにく なると	ちゅうかめん さとう あぶら でんぶん じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ しいたけ ねぎ はくさい だいこん きゅうり	580 25.7
19 水	★なめし		牛乳	★ゼリーフライ ★まゆたまじる	きゅうにゅう とりにく ふたにく なると おから	ごはん あぶら さといも まゆたまだんご ごま	しょうが こまつな にんじん しめじ だいこん たまねぎ	589 21.2
21 金	はくはん	たまごに なめだけあえ ◆みかん	牛乳		きゅうにゅう とりにく たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ こまつな キャベツ もやし えのき みかん グリンピース	581 25.1
26 水	◆さつまいも ごはん		牛乳	さばのだししょうゆやき とんじる	きゅうにゅう ふたにく とうふ あぶらあげ さば	ごはん あぶら さとう さつまいも さといも	だいこん にんじん ねぎ ごぼう しょうが	643 28.9
27 木	バターロール		牛乳	ポークピーンズ カリフローレサラダ	きゅうにゅう ふたにく ベーコン だいす チーズ	バターロール じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく カリフローレ きゅうり キャベツ とうもろこし トマト	601 28.7
28 金	★こえどカレー		牛乳	スイスチャードのツナマヨサラダ ヨーグルト	きゅうにゅう とりにく チーズ ツナ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう さつまいも こむぎこ バター マヨネーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご スイスチャード	697 21.3

◎…行事食 7日：フランスの食文化を感じる学校給食（2025ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム記念）

10日：かみかみ献立（11月8日いい歯の日）

★…埼玉県の郷土料理

◆…旬の献立

※材料などの都合により変更する場合がありますので、御了承ください。

11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県内で生産されたお米や野菜をたくさん使った献立や、埼玉県の郷土料理を出します。楽しみにしていてください。

