

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	
	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる あか	働く力や体温になる きいろ	体の調子を整える みどり	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
4 火	 はくはん		タッカルビ わかめスープ	ぎゅうにゅう 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 たけのこ えのき はくさい	581	22.1
5 水	 ★おっきりこみ うどん		こいわしいそべフライ わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ こいわし わかめ あおさ	じごなうどん さとう あぶら さといも パンこ こむぎこ でんぶん	ごぼう にんじん だいこん 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		キムたまどん はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 たけのこ 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		◎さけのマリネ ◎ポトフ マーマレード	ぎゅうにゅう とりにく さけ ベーコン	ソフトフランスパン マーマレード 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		◎◆こざかないりまつばいも とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうふ こんぶ にぼし	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 ごぼう 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 さいのくにシチュー マカロニサラダ ◆ゆずゼリー	ぎゅうにゅう 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 ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	598	22.0
12 水	 はくはん		なまあげのすだふう えのきとこまつなのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 たけのこ 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		あじのたつたあげ ★かわしまごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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		いかとうふのチリソース くきわかめのピリからあえ ◆りんご	ぎゅうにゅう 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	 やさいたつぷり タンメン		あまからじゃがいも ちゅうかつげ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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		★ゼリーフライ ★まゆたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく 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 なめたけあえ ◆みかん	ぎゅうにゅう 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 たけのこ しいたけ こまつな キャベツ もやし えのき みかん グリーンピース	581	25.1
26 水	 ◆さつまいも ごはん		さばのだししょうゆやき とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく 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		ポークビーンズ カリフローレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず 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		スイスチャードのツナマヨサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう 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。楽しみにしててください。

