令和８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 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）
2 月	◆さつまいもごはん	牛乳	◆さけのたつたあげ ★ごじる	ぎゅうにゅう　とりにく さけ　あぶらあげ　だいず	ごはん　あぶら　さとう さつまいも　こんにゃく さといも　でんぷん	しょうが　にんじん　だいこん ねぎ　こまつな	580	18.5
4 水	★おっきりこみうどん	牛乳	こいわしおちゃフライ キャベツのごまみそあえ	ぎゅうにゅう　とりにく なまあげ　こいわし	じごなうどん　あぶら さといも　さとう　ごま パンこ　こむぎこ	ごぼう　にんじん　だいこん ねぎ　しいたけ　キャベツ もやし　こまつな　さやまちゃ	580	25.8
5 木	キムチチャーハン	牛乳	◆チキンチキンごぼう わかめスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　わかめ　とうふ	ごはん　あぶら　さとう でんぷん	はくさい　ねぎ　とうもろこし ピーマン　ごぼう　にんじん たけのこ　えのきたけ にんにく	583	27.9
9 月	◎かみかみごはん	牛乳	◎さつまいもチップス なめこのみそしる	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　こんぶ　とうふ	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 たまねぎ　だいこん　なめこ ねぎ	570	19.7
10 火	わかめごはん	牛乳	あじフライ とんじる みかん	ぎゅうにゅう　ぶたにく わかめ　あぶらあげ とうふ　あじ	ごはん　あぶら　さとう パンこ　こむぎこ さといも	だいこん　にんじん　ごぼう ねぎ　みかん	628	26.4
11 水	はくはん	牛乳	ジャージャンどうふ くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう　ぶたにく なまあげ　くきわかめ	ごはん　あぶら　さとう でんぷん　ごま	しいたけ　にんじん　ねぎ たけのこ　キャベツ　しょうが にんにく　もやし　こまつな えのきたけ	583	25.1
12 木	◆こまつなじゃこごはん	牛乳	★ゼリーフライ ★まゆたまじる	ぎゅうにゅう　とりにく ちりめんじゃこ　なると あぶらあげ　おから	ごはん　あぶら　さとう ごま　じゃがいも まゆたまだんご　こむぎこ さといも	にんじん　だいこん　しょうが こまつな　しめじ　たまねぎ	582	21.2
13 金	◎ソフトフランスパン	牛乳	◎ほきのプロバンスふう ◎ジュリエンヌスープ マーマレード	ぎゅうにゅう　ベーコン ほき	フランスパン　バター あぶら　でんぷん マーマレード	トマト　たまねぎ　にんにく にんじん　キャベツ　セロリ	581	23.7
16 月	はくはん	牛乳	たまごに かいそうサラダ ◆りんご	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　かいそう	ごはん　あぶら　さとう でんぷん　ごま	にんじん　たまねぎ　たけのこ しいたけ　きゅうり　だいこん さやいんげん　えのきたけ とうもろこし　りんご	587	22.7
17 火	ライスボール	牛乳	★さいのくにシチュー パンプキンサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく しろはなまめ　チーズ	ライスボール　さつまいも あぶら　バター　こむぎこ さとう	にんじん　たまねぎ　しめじ ブロッコリー　かぼちゃ とうもろこし　きゅうり キャベツ	650	21.7
18 水	★いわつきとうふラーメン	牛乳	★みそポテト ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく わかめ　とうふ	ちゅうかめん　あぶら でんぷん　じゃがいも こむぎこ　さとう	しょうが　にんにく　にんじん ねぎ　こまつな　キャベツ きゅうり　もやし	582	24.0
20 金	はくはん	牛乳	さいのくになっとう にくじゃが ◆こまつなサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく なっとう	ごはん　あぶら　さとう じゃがいも　しらたき ごま	たまねぎ　にんじん　こまつな さやいんげん　きゅうり とうもろこし	583	25.1
25 水	はくはん	牛乳	◆さばのみそに かきたまじる かぼすゼリー	ぎゅうにゅう　たまご わかめ　さば	ごはん　あぶら　さとう でんぷん　かぼすゼリー	たまねぎ　しめじ　こまつな ねぎ　にんじん　しょうが	636	24.1
26 木	はくはん	牛乳	いかととうふのチリソース こめこめサラダ	ぎゅうにゅう　とうふ わかめ　いか	ごはん　あぶら　さとう でんぷん　こめこめん	たまねぎ　にんじん　にんにく マッシュルーム　しょうが とうもろこし　きゅうり キャベツ	598	26.3
27 金	キャラメルあげパン	牛乳	ソーセージとまめのトマトに コールスロー	ぎゅうにゅう　ソーセージ だいず　チーズ	コッペパン　あぶら さとう　じゃがいも ミルメーク（キャラメル）	たまねぎ　にんじん　にんにく マッシュルーム　トマト キャベツ　きゅうり とうもろこし	625	22.2
30 月	★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	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　バター こむぎこ　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 スイスチャード　りんご	689	21.2

◎…行事食（９日：いい歯の日、１３日：ツールドフランスさいたまクリテリウム記念）　★…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。