

令和6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	働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
				あか	きいろ	みどり		
1 金	はくはん		かいかどん わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん	578	23.4
5 火	★おっきりこみ うどん		だいすどごさかなのしゃりしゃりあげ いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ だいす のり にぼし	じごなうどん さといも さとう あぶら こむぎこ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こまつな キャベツ もやし	594	26.8
6 水	◎かみかみ ごはん		◎いかのかりんあげ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす こんぶ いか あぶらあげ とうふ わかめ	ごはん さとう あぶら こんにゃく でんぷん じゃがいも	にんじん ごぼう しいたけ こまつな ねぎ	584	28.8
7 木	はくはん		さいたまけんさんキャベツ たっぶりメンチカツ ★まゆたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なた	ごはん さとう あぶら まゆたまだんご さといも パンこ こむぎこ	にんじん しめじ こまつな キャベツ たまねぎ	583	18.8
8 金	ロールパン		チーズオムレツ ABCスープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ	ロールパン マカロニ さとう でんぷん あぶら	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ	571	21.3
11 月	はくはん		さいのくになっとう にくじゃが こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なっとう	ごはん あぶら さとう じゃがいも しらたき	たまねぎ にんじん きゅうり こまつな とうもろこし グリーンピース もやし	595	25.2
12 火	ライスボール		★さいのくにシチュー スイスチャードのツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ ツナ	ライスボール さつまいも あぶら バター こむぎこ マヨネーズ	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー だいこん きゅうり スイスチャード	590	21.9
13 水	★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 あじ だいす	ごはん あぶら さとう こんにゃく さといも でんぷん	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	604	29.3
15 金	はくはん		さいたまけんさんぶたにくの キムたまどん はるさめサラダ さいたまけんさんおちゃプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ごはん あぶら さとう はるさめ でんぷん さいたまけんさんおちゃプリン ごま	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ にんにく いら ねぎ だいこん きゅうり こまつな はくさい	595	25.2
18 月	◆さつまいも ごはん		かつおフライ くたくさんみそしる	ぎゅうにゅう とうふ わかめ かつお	ごはん あぶら さとう さつまいも こんにゃく パンこ こむぎこ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな しめじ	580	22.4
19 火	チーズパン		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 だいす ひよこまめ チーズ	チーズパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ マッシュルーム きゅうり とうもろこし トマト	612	24.4
20 水	やさいたっぶり タンメン		こいわしやまちゃフライ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた わかめ いわし	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう パンこ こむぎこ でんぷん	しょうが にんじん キャベツ しいたけ ねぎ はくさい こまつな きゅうり だいこん さやまちゃ	580	29.5
22 金	はくはん		かしわのすきやき かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かいそう	ごはん あぶら さとう しらたき ごま	にんじん はくさい えのき しめじ きゅうり だいこん とうもろこし ねぎ	582	25.7
25 月	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 わかめ とうふ ベーコン	ごはん あぶら さとう さつまいも トッポギ でんぷん	しょうが にんにく 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	580	22.0
26 火	はくはん		ほきのやくみソースかけ けんちんじる ◆みかん	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう でんぷん さといも こんにゃく	ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな みかん	598	25.3
27 水	ココアあげパン		にくだんごスープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン とうふ	コッペパン あぶら さとう ココア でんぷん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし こまつな にんじん だいこん えのき しいたけ はくさい	580	22.4
28 木	はくはん		なまあげとぶたにくのみそに こまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ビーマン こまつな もやし キャベツ	595	25.9
29 金	★こえどカレー		カリフロレサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ 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	しょうが にんじん たまねぎ にんにく りんご きゅうり キャベツ カリフロレ とうもろこし	653	18.3

◎…行事食(かみかみ献立) ★…埼玉県郷土料理 ◆…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！

