

令和5年11月 予定献立表

家庭数

さいたま市立栄小学校

日	献立名		主な食品			エネルギー(kcal)	
	主食	牛乳	おかず	主に血や肉となる食品(赤)	主に熱や力となる食品(黄)		主に体の調子を整える食品(緑)
1(水)	こどもパン		ハンバーグ スライスチーズ コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ヨーグルト	こどもパン(こむぎこ) かたくりこ	キャベツ ピーマン コーン きゅうり たまねぎ	588
							22.8
2(木)	やまがたパン フランス料理		豆とウィンナーのトマトに フレンチサラダ おこめdeタルト ブルーベリー&マーガリン	ぎゅうにゅう ウィンナー だいす ひよこまめ とうにゅう	やまがたパン(こむぎこ) じゃがいも さとう こめこ あぶら マーガリン	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ホールトマトかん キャベツ きゅうり ピーマン ブルーベリー	681
							19.6
3(金)	文化の日						
6(月)	ちゃめし		おでん こまあえ	ぎゅうにゅう タラ イトヨリ イワシ とりにく こんぶ うすらのたまご	こめ さといも かたくりこ こんにゃく あぶら さとう ごま	だいこん にんじん こまつな キャベツ もやし	542
							24.3
7(火)	給食はありません						
8(水)	★かみかみごはん		こイワシのいそペフライ かおりつけ いい歯の日 献立	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく こんぶ イワシ あおさ	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ かたくりこ こんにゃく	にんじん ごぼう ししいたけ キャベツ きゅうり しょうが	529
							19.3
9(木)	★ターメリックライス		まめいりストロガノフ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす かいそう	こめ あぶら パター さとう ごま	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム だいこん きゅうり コーン	609
							20.7
10(金)	はくはん		さわらゆずみそがけ きゅうりとたくあんのあえもの げんまいだんごじる	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま げんまい	ゆず たくあん きゅうり にんじん だいこん ししいたけ ねぎ しょうが	629
							24.2
13(月)	はくはん ブックランチ		プリのてりやき ふるふきだいこん だいこんツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶり みそ ツナ	こめ かたくりこ ノンエッグマヨネーズ あぶら	だいこん きゅうり コーン	643
							23.8
14(火)	県民の日						
15(水)	むぎごはん		ジャージャンとうふ ナムル みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり だいこん みかん	667
							26.0
16(木)	給食はありません						
17(金)	むぎごはん		あおヒラスてりやき あさづけ まゆたまじる お茶プリン	ぎゅうにゅう ヒラス とりにく なると とうにゅう	こめ むぎ さといも さとう しらたま	キャベツ だいこん にんじん しめじ きゅうり こまつな	543
							21.9
20(月)	★ひがしまつやま やきとりごはん		あつやきたまご けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とうふ	こめ ごまあぶら さとう こんにゃく	にんにく しょうが ねぎ アップルソース だいこん にんじん ごぼう ねぎ ごまつな	556
							23.0
21(火)	ちゅうかめん		ふかやねぎラーメン ゼリーフライ ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ おから こんにゃく	ちゅうかめん(こむぎこ) じゃがいも こむぎこ あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり	564
							22
22(水)	★はくはん		フルコギ ちゅうかコンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく わかめ	こめ さとう ごま かたくりこ あぶら ごまあぶら	アップルソース たまねぎ にんじん いら にんにく しょうが コーン えのきだけ チンゲンサイ	562
							25.3
23(木)	勤労感謝の日						
24(金)	★しゃくしなごはん		カレーのたつたあげ こじる いがまんじゅう 埼玉県郷土料理	ぎゅうにゅう だいす ちりめんじゃこ みそ カレー とりにく あぶらあげ こしあん	こめ あぶら ごま かたくりこ もちごめ こむぎこ さとう こんにゃく	しゃくしな にんじん だいこん こまつな ねぎ	678
							28.9
27(月)	はくはん		ポークカレー カリフローレサラダ ヨーグルト ブックランチ	ぎゅうにゅう ぶたにく レッドビーンズ ヨーグルト	こめ こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ スズキーニ しょうが にんにく きゅうり カリフローレ キャベツ	691
							24.4
28(火)	むぎごはん		なまあげとキムチのいために ちゅうかつけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさいキムチ いら もやし	598
							24.7
29(水)	さいのくに キャロットピラフ		さいのくにシチュー ツナマヨサラダ クレープ お誕生日給食	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう ツナ	こめ さつまいも こむぎこ あぶら バター ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり	649
							21.2
30(木)	はくはん		にくじゃが さいのくになっとう ゆずかあえ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	こめ じゃがいも しょうないふ あぶら さとう しらたき	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし ゆずかじゅう	570
							21.6

- 都合により献立や食材等変更になることがありますので、御了承ください。
- アレルギー等で御心配な点がございましたら、御連絡ください。
- ★印がついている献立は、馬宮米部会の方が育ててくださったお米を使います。
- 長期欠席等で給食停止を希望される際には、「給食停止申込書」の提出をお願いいたします。