# 令和８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 主食 | 牛乳 | おかず | 主な食品 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) | エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2(月) | ツナとコーンのピラフ | ○ | さいたまのさといもコロッケ<br>にくだんごトマトスープ | ぎゅうにゅう まぐろ<br>とりにく ぶたにく | こめ あぶら バター<br>こむぎこ さといも さとう<br>じゃがいも かたくりこ | にんじん たまねぎ コーン<br>パセリ しめじ キャベツ<br>にんにく トマト | 626<br>20.9 |
| 4(水) | おっきりこみうどん | ○ | みそポテト<br>ゆかりあえ | ぎゅうにゅう とりにく<br>なまあげ | こむぎこ さとう さといも<br>じゃがいも | ごぼう にんじん だいこん<br>ねぎ こまつな きゅうり<br>キャベツ しそ | 643<br>21.0 |
| 5(木) | むぎごはん | ○ | にくどうふ<br>ツナいりおひたし<br>わせみかん | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ まぐろ | こめ むぎ あぶら さとう | たまねぎ にんじん しらたき<br>しょうが ねぎ こまつな<br>キャベツ みかん | 620<br>25.6 |
| 6(金) | 就学時健診（給食はありません） | | | | | | |
| 9(月) | ひがしまつやまやきとりごはん | ○ | ししゃもフライ<br>けんちんじる | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ししゃも とりにく<br>とうふ | こめ ごまあぶら さとう<br>ごま こむぎこ かたくりこ<br>あぶら | にんにく しょうが ねぎ<br>りんご だいこん にんじん<br>こんにゃく ごぼう こまつな | 632<br>24.9 |
| 10(火) | おおみやナポリタン | ○ | まめといものかりんとう<br>かいそうサラダ | ぎゅうにゅう ウインナー<br>だいず わかめ こんぶ<br>とさかのり | こむぎこ あぶら さつまいも<br>かたくりこ さとう<br>ごまあぶら | にんにく にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム こまつな<br>トマト きゅうり キャベツ<br>コーン | 595<br>20.5 |
| 11(水) | むぎごはん | ○ | なまあげのごまみそに<br>いそあえ | ぎゅうにゅう とりにく<br>なまあげ のり | こめ むぎ さとう あぶら<br>ごま | にんじん だいこん ごぼう<br>こんにゃく ねぎ こまつな<br>キャベツ | 614<br>25.6 |
| 12(木) | ソフトフランスパン<br>マーマレードジャム | ○ | ホキのムニエル<br>ジュリエンヌスープ<br>にんじんのラペ<br>ツール・ド・フランス給食 | ぎゅうにゅう ホキ<br>ベーコン まぐろ | こむぎこ さとう あぶら<br>マーマレードジャム バター<br>かたくりこ | にんじん いんげん たまねぎ<br>キャベツ だいこん バジル<br>にんにく | 589<br>22 |
| 13(金) | キムチチャーハン | ○ | こまつなしゅうまい<br>トックスープ | ぎゅうにゅう ハム<br>とりにく ぶたにく | こめ あぶら ごまあぶら<br>こむぎこ かたくりこ トック | にんじん はくさい コーン<br>ねぎ ピーマン こまつな<br>たまねぎ チンゲンサイ | 591<br>21.2 |
| 16(月) | キャロットパン | ○ | さいのくにシチュー<br>コーンサラダ | ぎゅうにゅう とりにく<br>しろはなまめ | こむぎこ にんじん さとう<br>あぶら さつまいも バター | たまねぎ にんじん しめじ<br>ブロッコリー きゅうり<br>キャベツ コーン | 600<br>20.7 |
| 17(火) | かてめし | ○ | さばのたつたあげ<br>さつまじる | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>さば とりにく | こめ あぶら さとう<br>かたくりこ さつまいも | ずいき しいたけ こんにゃく<br>しょうが にんじん こまつな<br>ねぎ だいこん しめじ | 660<br>21.7 |
| 18(水) | ふかやねぎラーメン | ○ | ゼリーフライ<br>こまつなとわかめのサラダ<br>バニラだいふく<br>開校記念日お祝い献立 | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>おから わかめ<br>とうにゅう | こむぎこ あぶら ごまあぶら<br>かたくりこ じゃがいも<br>さとう ごま もちごめ | しょうが にんにく もやし<br>ねぎ にんじん たまねぎ<br>こまつな きゅうり コーン | 667<br>23.8 |
| 19(木) | 教職員研修大会（給食はありません） | | | | | | |
| 20(金) | むぎごはん | ○ | こえどカレー<br>だいこんサラダ<br>ヨーグルト<br>お誕生日給食 | ぎゅうにゅう とりにく<br>チーズ ヨーグルト | こめ むぎ さつまいも<br>あぶら こむぎこ バター<br>さとう | たまねぎ にんじん にんにく<br>しょうが セロリ りんご<br>トマト だいこん きゅうり<br>コーン | 684<br>22.5 |
| 24(火) | ふきよせごはん | ○ | さわらのねぎみそやき<br>まゆたまじる | ぎゅうにゅう とりにく<br>さわら なると | こめ あぶら さつまいも<br>さとう しらたまもち | にんじん しめじ ねぎ<br>だいこん こまつな | 594<br>25.8 |
| 25(水) | むぎごはん | ○ | チキンのやくみソース<br>ちゅうかづけ<br>はるさめスープ | ぎゅうにゅう とりにく<br>ベーコン | こめ むぎ かたくりこ<br>あぶら さとう ごまあぶら<br>はるさめ | にんにく しょうが ねぎ<br>だいこん きゅうり にんじん<br>もやし えのきたけ<br>チンゲンサイ | 606<br>21.6 |
| 26(木) | はちみつパン | ○ | ポークビーンズ<br>ひじきのマリネ | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず チーズ ひじき<br>まぐろ | こむぎこ はちみつ さとう<br>あぶら じゃがいも | たまねぎ にんじん にんにく<br>グリンピース トマト きゅうり<br>だいこん | 601<br>25.7 |
| 27(金) | むぎごはん | ○ | おやこに<br>ごまずあえ<br>さやまちゃプリン | ぎゅうにゅう とりにく<br>たまご なまあげ<br>とうにゅう | こめ むぎ じゃがいも<br>あぶら さとう かたくりこ<br>ごま | たまねぎ いんげん にんじん<br>こまつな もやし さやまちゃ | 647<br>25.5 |
| 30(月) | ビーツのピンクあげパン | ○ | とうふのスープに<br>ツナサラダ | ぎゅうにゅう とりにく<br>とうふ まぐろ | こむぎこ さとう あぶら<br>かたくりこ | ビーツ たまねぎ にんじん<br>だいこん チンゲンサイ<br>キャベツ きゅうり | 647<br>23.7 |

・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ありましたら、御連絡ください。
・連続６日以上の欠食をする場合は、給食費相当給付金の支給対象となる場合があります。欠食手続きご希望の方はお早めにお知らせください。

１１月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。
埼玉県の郷土料理や、埼玉県産の食品を多く取り入れ、
食文化についての学びや地域に対する感謝の心につながる献立となっています。

