



令和6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) たんぱく質(g)
	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(金)	はくはん あじつけのり		にくじゃが からしあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	こめ あぶら さとう みずあめ かたくりこ じゃがいも しらたき ぶ	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな キャベツ もやし	604 21.7
4(月)	振替休日						
5(火)	じごなうどん		きつねうどんのしる だいずとごさかなのからあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず かえりにぼし	こむぎこ さとう あぶら	ねぎ しめじ にんじん きゅうり キャベツ もやし しそ	601 29.9
6(水)	★わかめ ごはん		メルルーサのやさしいあんかけ こんさいじる	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく	こめ あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ ごぼう だいこん れんこん こまつな	577 22.4
7(木)	ツイストパン		だいずのインドふうにごみ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく だいず	こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ あかピーマン とうもろこし きゅうり	615 26.8
8(金)	★かみかみ ごはん		こいわしのさやまちゃフライ さんしょくあえ いい歯の日献立	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こんぶ いわし	こめ あぶら さとう こんにゃく パンこ かたくりこ こむぎこ	にんじん ごぼう しいたけ こまつな もやし とうもろこし	581 22.3
11(月)	むぎごはん		すきやきふう ごまあえ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ しらたき あぶら さとう ごま	にんじん はくさい ねぎ えのきたけ しめじ しいたけ こまつな キャベツ もやし りんご	624 25.3
12(月)	むぎごはん		チャプチェ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら ごま さとう こめこ あぶら	チンゲンサイ もやし たまねぎ にら にんじん にんにく しいたけ こまつな ねぎ	579 21.6
13(月)	★しゃくしな ごはん		かれいのたつたあげ ごじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かれい とりにく あぶらあげ だいず	こめ あぶら ごま かたくりこ こむぎこ こんにゃく じゃがいも	しゃくしな しょうが にんじん だいこん こまつな ねぎ	640 27.3
14(木)	県民の日						
15(金)	ライスボール		さいのくにシチュー ちちぶこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく ぶたにく	こむぎこ こめこ さとう マーガリン さつまいも バター こんにゃく あぶら	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー かぼちゃ キャベツ きゅうり	623 19.6
18(月)	むぎごはん		さばのてりやき すましじる しおこんぶあえ とうにゅうプリン 開校記念日お祝い献立	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ たら たい こんぶ とうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら みずあめ	しょうが だいこん こねぎ きゅうり キャベツ	615 21.6
19(火)	むぎごはん		うまにどんのく コロコロだいがくも くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく たら たい しろいんげんまめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ さつまいも はちみつ	しょうが だいこん こねぎ たまねぎ にんじん こまつな しいたけ はくさい たけのこ みかん	659 20.8
20(水)	ホット ちゅうかめん		ぶかやねぎラーメンのしる にんじんしゅうまい ちゅうかつげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょにく	こむぎこ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	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 だいこん きゅうり	562 24.6
21(木)	教職員研修大会(給食はありません)						
22(金)	★メキシカン ライス		やきぐりコロッケ しろいんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	こめ あぶら さとう じゃがいも さつまいも くり パンこ こむぎこ みずあめ かたくりこ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト ピーマン きピーマン とうもろこし こまつな たもぎだけ	652 19.0
25(月)	★はくはん		こえどカレー てつくりふくじんづけ いちごゼリー お誕生日給食	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら さつまいも バター こむぎこ さとう ごま こんにゃく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご きゅうり だいこん れんこん いちご クランベリー	662 19.3
26(火)	むぎごはん		ホキのごまみそかけ かきたまじる あさづけ	ぎゅうにゅう ホキ わかめ たまご	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな しいたけ キャベツ だいこん きゅうり	610 23.7
27(水)	まっちゃ あげパン		ミネストローネ チーズサラダ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく しろいんげんまめ チーズ	こむぎこ マーガリン さとう あぶら じゃがいも	セロリ にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	575 18.4
28(木)	むぎごはん		とうふチゲ パンパンジー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こんぶ とりにく	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ ごま ごまあぶら	はくさい だいこん にんにく にんじん ねぎ しょうが たまねぎ しめじ にら きゅうり もやし	582 25.3
29(金)	★ひがしまつやま やきとりごはん		ゼリーフライ けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく おから とうふ	こめ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも こむぎこ さといも こんにゃく	にんにく しょうが ねぎ りんご たまねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな	580 20.4

- ・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。
- ・★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。

・給食を停止する場合、「学校給食喫食内容変更届」を学校に御提出ください。(様式は栄小ホームページにあります。)
届出日の6日後(土日祝を除く)より、連続6日以上欠食される場合が対象となります。
届出が遅延した場合は、給食費を納付していただきますので御注意ください。