多11月 予定献立



家庭数 さいたま市立東岩槻小学校

1(対) 1(対)		養価
1/30 1/30		たんげんな
1(水) 1	(kcal)	- たんぱく質 (g)
1 (水) 1		
おこめのVVGア おごちゅう おこめのVVGア 大学リバー おごちゅう からだく ちゅうから これられ 下まれぎ キャベツ もらし イン・ファイス カー・ファイス		
マキリバ SEC Po 25% A	732	23.7
サキリバ]	
2(木)		
# デーズオムレツ 世紀で チーズ 10 日本		
### ### #############################	691	32.4
### 1]	J 02. 1
6(月)	<u> </u>	
10(金)	4	
1/1 1/	681	26.1
7(以)		
TOUR		
7(以)	4	
10(金)	4	
10 10 10 10 10 10 10 10	638	27.6
4年生は、音楽鑑賞数室に行くだめ「メロンパン・ハムチーズデニッシュ・麦菜」という給食になります。 8(水) さつまいもごはん	1	
おかかあえ	4	
10(金)		
おかかあえ		
10(金) 10(力)をごはん 20 20 20 20 20 20 20 2	619	24.7
9(木) (おいつきごはん さんは あぶら こんさいじる こうら さんにも あぶら こんさいじる こうら さんにも ながねぎ だいこん にんじん こまつな しおこがらさい こんぷ こま きゅうり から キャベツ きゅうにゅう こま きゅうり から キャベツ きゅうにゅう こめ ごぎ じゅがいものにくみそソース ぶたにく しゃがいも こんじゃく ひきがいち こんじゃ こかいち こんじゃく しんじ だいこん にんじん ちんけんさい から でき じゅがいものにくみそソース ぶたにく しゃがいも こんじゃく しんじ だいこん にんじん ちんけんさい から かき かき かき かき から こめ こめ こめ こめ こめ こめ から から キャベツ きゅうり かき ぎゅうにゅう かき ぎゅうにゅう かき ちゅうにゅう かき ごゅうにゅう かき こんじゃく ないがいち こんじゃく こんじん だいこん ほししいだけ ごぼう から から こめ から キャベツ きゅうり かき こうじゅう いけつきごはん このこと みがらあげ いきべんがん こんじん ながなぎ だいこん ほししいだけ こつづかいち この こめ こめ こめ こめ こめ こめ こめ こか ながなぎ だいこん ほししいだけ こつづかいち こうじゅう こう こうじゅう こんじん ながいがん こんじん ながいがん こんじん ながいがん こんじん ながなぎ だいこん ほしいがけん キャベツ きゅうり いちべんがん こんじん ながなぎ だいこん ほしいがけん まずいでんがいち こうじゅう ころじゅう こまっな きゅうにしん こと こく あがら さいも こと こも こと こまつな きゅうし こまつな きゅうし こまつな きゅうじゅう こと こと こめ こう こまっな きゅうじ こまつな きゅうじゅう こと こと こめ こう こま こと こまつな さがなぎ こしゅう ひぎ こと こまつな きゅうこん こまつな ながねぎ みかん きゅうこゅう こまざにはん こら ひざ ここむ こまつな こまつな ながねぎ みかん さらがいけ このち こま こまりない まさい こまつな ながねぎ みかん こさつ こまつな こまつな こまりな こまつな ながねぎ みかん こさ こまつな こまりない こまつな ながねぎ みかん こさつ こまつな ひがり こまつな こまつな こまつな こまつな こまつな ながねぎ みがん こさつないりまつばいも こま こも こまつな こまつな こまつな こまつな こまつな こまつな こまつな こまつな	վ ՟.Ծ	
さんまのがはやき さんま あぶら さといも ながぬぎ だいこん にんじん こまつな これさいじる ころら さといも ながぬぎ だいこん にんじん こまつな さのうり から キャベツ であっている でまる であっている でまる であっている でまる であっている でまる であっている でまる であっている でまる であっている であってい		
(分析)	4	
しまごがやさい こんぷ さっとの		000
10(金) きっとゅう	680	20.6
10(金) できてはん できてはん できてはん できかいものにくみそソース ぶたく できかいものにくみそソース ぶたく できかいもの できない できない	4	
10(金)	 	
10(金) さつまじる とりにく なまあげ さつまいも こんにゃく しかじ だいこん にんじん ちんげんさい おりかしゃこ わかめ かりかんりゃこ わかめ こめ こま でまあげとさといものにもの はまあげ いか とりにく さといも こんにゃく こんしん だいこん ほししいだけ ごほう かす かふ キャベツ きゅうり かき できっきゅう できんぶん こめ ながねぎ だいこん ほししいだけ できっきゅう できっきゅう できがいものスープに ほこて しゃがいも こうさ このじにゅう できっきゅう できっきゅう できがいものスープに ほこて しゃがいも しかじ だまねぎ だんしん さやいんげん セーマン がりンピース まいだけごはん とりにく あぶらあげ こめ むぎ ごま まいだけごもん できっきゅう できりほしだいこん もやし きゅうり できりほしだいこんのサラダ できりほしだいこんのサラダ でまっきゅう できりばしだいこん でもし きゅうり できりばしだいこんのサラダ できっきゅう できゃっきゅう できゃっきゅう できゃっきゅう できゃっきゅう できゃっきゅう できゃっきゅう で	4	
おかめシャコごはん 50 あんしゃこ わかめ こめ ごま こかしん だいこん ほししいだけ ごぼう できないものにもの をまめげときといものにもの をまめげ いか とりにく さといも こんにゃく こんしん だいこん ほししいだけ ごぼう かき かき かき かき かき かき かき かき	713	24.5
13(月) 13	4	
Tasaff ときといものにもの	 	
13(月) 13	4	
かき	606	26.7
17(金) だいこか においさ にいいか においさ においさ 17(金) 17(4)	696	20.7
17(金) 17(6) 17		
17(金)	 	
まゆたまじる とりにく あぶらあげ いもでんぶん にんしん ながねぎ だいこん ほししいだけ であったゅう であったゅう であがいものスープに であったゅう であがいものスープに であったゅう であがいものスープに であったゅう であいたけごはん とりにく あぶらあげ こめ むぎ ごま まいだけ でとし なまあげ ちくわ するめ さといも でんしん さくらげ でかばら であったゅう であったゅう であれるぎ ビーマン にんじん であいる であれるぎ ビーマン にんじん であったゅう であったゅう であったゅう であったゅう であったゅう であったゅう であった。 であれるぎ ビーマン にんじん であった。 であれるぎ ビーマン にんじん であれるぎ ではん であった。 であった。 であった。 であれるぎ ではん であった。 であった。 であれるぎ であった。 であった。 であった。 であれるぎ であった。 であった。 であった。 であれるぎ であった。 で		
20(月)	669	18.8
20(月) 1カット 1カット	-	
20(月) でかいものスープに ほだて じゃかいも しめじ たまねぎ にんじん さやいんげん コロコロソテー かまぼこ キャベツ にんじん コーン グリンピース キャベツ にんじん コーン グリンピース ボルにけ であららあげ こめ むぎ ごま ボルにけ であっちい であっちいう であっちいう であっちいかう であっちいう であっちいう であっちいう であっちいう であっちいう であっちいう であっちいかう であっちいう であっちいたにく キャベツ きゅうり であっちいう であっちいちいき であっちいちいき であっちいちいき であっちいちいき であっちいちいちいいも であっちいちいちいいも であっちいちいちいいも であっちいちいいも であっちいちいちいいも であっちいちいちいいも であっちいちいちいいも であっちいちいちいいも であっちいちいちいいも であっちいちいちいいも であっちいちいちいいも であっちいちいちいいも であっちいちいちいいも であっちいちいいも であっちいちいちいいも であっちいちいいも であっちいちいちいいも であっちいちいいも であっちいちいいも であっちいちいいも であっちいちいいも であっちいいも であっちいいも であっちいちいいも であっちいも であっちいも	 	
20(月) おまに		
さいたけごはん とりにく あぶらあげ こめ むぎ ごま まいたけ こんじん きくらげ ことじ なまあげ ちくわ するめ さといも にんじん きくらげ でありぼしだいこんのサラダ ツナ であったゅう であったにく でありまった。 であったゅう であったゅう であったゅう であったゅう であったゅう であったにく であったいでく であったいでく であったいでく であったいでく であったいでく であったいでく であったいでく であったいでん であったいでんでんでんでんでんでんでんでんでんでんでんでんでんでんでんでんでんでんでん	637	22
まいたけごはん	-	
21(火) できして なまあげ ちくわ するめ さといも にんしん きくらげ できりぼしだいこんのサラダ ツナ でまった きりほしだいこん もやし きゅうり であったゅう であるがにさん であがねぎ ビーマン にんじん であがねぎ ビーマン にんじん であがねぎ ビーマン にんじん であがねぎ ビーマン にんじん であったい		
1		
1	673	27.6
1	1	
	<u> </u>	
24(金) おしむぎごはん こめ むぎ こまつな キャベツ きゅうり こめ むぎ こじる ぶたにく だいす たまこ こおりとうふ ごま しょうが たまねぎ こんしん だいこん こまつな ながねぎ みかん きゅうにゅう こめ むぎ こんじん だいこん こまつな ながねぎ みかん さゅうにゅう こめ むぎ こがないりまつばいも にぼし さつまいも はちみつ ごま こおりとう ぶたにく とうふ さけかす ごほう にんじん はくさい こまつな しめじ ながねぎ ふりかけ わかめ	1 00-	000
おしむぎごはん こめ むぎ しょうが たまねぎ しょうが たまねぎ こしょうが たまねぎ こしる がたにく だいす たまご こおりとうめ ごま しょうが たまねぎ こしんしん だいこん こまつな ながねぎ みかん みかん みかん みかん さゅうにゅう できてはん こめ むぎ こざかないりまつばいも にほし さつまいも はちみつ ごま かすじる ぶたにく とうふ さけかす ごぼう にんじん はくさい こまつな しめじ ながねぎ ふりかけ わかめ わかめ とけがす ではら にんじん はくさい こまつな しめじ ながねぎ できつまいも はちみつ ごま なりのかけ わかめ とけがす ではら にんじん はくさい こまつな しめじ ながねぎ できつまいも はちみつ ごま なりのかけ わかめ とけがす ではら にんじん はくさい こまつな しめじ ながねぎ になりのかけ わかめ ともし ながねぎ になりのかけ ともし ながねぎ にはし ともし ながねぎ になりのかけ ともし ながねぎ ともし ながねむ ともし ながねぎ ともし ながながれず ともし ながながながます ともし ながながながれず ともし ながながながながながながながながながながながながながながながながながながなが	627	26.2
まつかぜやき	1	
まつかぜやき とうふ とりにく だいす たまご こおりとうふ ごま しょうが たまねぎ しょうが たまねぎ ごじる ぶたにく だいす じゃがいも こんにゃく にんじん だいこん こまつな ながねぎ みかん きゅうにゅう できごはん こめ むぎ こざかないりまつばいも にほし さつまいも はちみつ ごま かすじる ぶたにく とうふ さけかす ごぼう にんじん はくさい こまつな しめじ ながねぎ ふりかけ わかめ わかめ		
24(金) ごじる ぶたにく だいす じゃがいも こんにゃく にんじん だいこん こまつな ながねぎ みかん きゅうにゅう むぎごはん こめ むぎ こざかないりまつばいも にほし さつまいも はろみつ ごま かすじる ぶたにく とうふ さけかす ごぼう にんじん はくさい こまつな しめじ ながねぎ ふりかけ わかめ	1	
みかん おかん おかん おかん おかん おかん おもごにゅう おきごはん こめ むぎ こざかないりまつばいも にほし さつまいも はちみつ ごま かすじる ぶたにく とうふ さけかす ごほう にんじん はくさい こまつな しめじ ながねぎ ふりかけ わかめ わかめ おかる おかん おおこと おかん はくさい こまつな しめじ ながねぎ おいかけ わかめ おかん おかん おかん おおこと おかん おおこと おおこと おかん おおこと おおこと おおこと おかん おおこと まわること ま	716	31.9
ひぎごはん		
27(月) こざかないりまつばいも にほし さつまいも はちみつ ごま かすじる ぶたにく とうぶ さけかす ごぼう にんじん はくさい こまつな しめじ ながねぎ ふりかけ わかめ これのよう	<u></u>	
27(月) かずじる ぶたにく とうふ さけかす ごほう にんじん はくさい こまつな しめじ ながねぎ ふりかけ わかめ		
ふりかけ わかめ	654	
ふりかけ わかめ		21.5
ぎゅうにゅう		
	<u> </u>	
オムライス たまご とりにく こめ たまねぎ にんじん エリンギ コーン	622	
28(火) すんげんさいスープ ベーコン さんとうさい たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが けなかさい サラグ ファッコレー カリフラワー コーン きゅうり		22.6
184 MC(19 79		
きゅうにゅう	<u> </u>	
ねぎラーメン ぶたにく とうにゅう ちゅうかめん しょうが にんにく もやし ながねぎ にんじん はくさい	1	
29(水) 「 スパイシーポテト	650	21.7
- (3) 100 C) 100 C		
きゅうにゅう	ļ	
お しむぎごはん こめ むぎ		
いわしのカリカリパンこやき いわし こむぎこ パンこ パセリ にんにく]	
30(木)	707	24
しら たまフルーツ しらたまだんご アロエ もも みかん パイン		
ぎゅうにゅう]	

- ・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。・使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↓や↑のマークで示します。
- 献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。 1日の献立は、さいたま新都心で行われるクリテリウム(自転車競技)を応援する献立です。 14日は県民の日でお休みです 15・16日は学校行事で給食がありません