令和５年

11月　予定献立

家庭数

さいたま市立東岩槻小学校

日(曜)	こんだて	おもなしょくひん 血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1(水)	カリガリトースト		パン　バター	カリーノケール　にんにく　たまねぎ　レモン	732	23.7
	ポトフ	ぶたにく	じゃがいも	かぶ　だいこん　キャベツ　たまねぎ　にんじん　セロリ　こまつな		
	フレンチサラダ			きゅうり　キャベツ　にんじん		
	おこめのババロア		おこめのババロア			
		ぎゅうにゅう				
2(木)	ヤキソバ	ぶたにく	ちゅうかめん	にんじん　たまねぎ　キャベツ　もやし	691	32.4
	グリーンポタージュ	ハム　スキムミルク　ぎゅうにゅう　なまクリーム	しろはなまめ　こむぎこ　バター	コーン　えだまめ　ほうれんそう　たまねぎ		
	チーズオムレツ	たまご　チーズ				
		ぎゅうにゅう				
6(月)	カレーピラフ	ハム　ちくわ　いか　ほたて	こめ	たまねぎ　にんじん　エリンギ	681	26.1
	スイスチャードのサラダ	ツナ	マヨネーズ	スイスチャード　コーン　だいこん		
	ししゃものエスカベッシュ	ししゃも	あぶら	たまねぎ　ピーマン　あかピーマン		
		ぎゅうにゅう				
7(火)	スクールメロンパン		パン		638	27.6
	こめこのシチュー	とりにく　ウインナー　とうにゅう　チーズ	じゃがいも　さつまいも　しろはなまめ　こめ	たまねぎ　にんじん　グリンピース		
	ヘルシーハンバーグ	とうふ　ぶたにく　こおりどうふ　とうにゅう	ごま　やまといも	たまねぎ　コーン　にんじん　れんこん		
	りんご			りんご		
		ぎゅうにゅう				
	４年生は、音楽鑑賞教室に行くため「メロンパン・ハムチーズデニッシュ・麦茶」という給食になります。					
8(水)	さつまいもごはん	こんぶ	こめ　さつまいも　ごま		619	24.7
	ごもくどうふ	とうふ　さつまあげ　ぶたにく		たまねぎ　たけのこ　にんじん　キャベツ　ながねぎ　しょうが		
	おかかあえ	かつおぶし		こまつな　キャベツ　もやし		
		ぎゅうにゅう				
9(木)	いわつきごはん		こめ		680	20.6
	さんまのかばやき	さんま	あぶら			
	こんさいじる	とうふ	さといも	ながねぎ　だいこん　にんじん　こまつな		
	しおこぶやさい	こんぶ	ごま	きゅうり　かぶ　キャベツ		
		ぎゅうにゅう				
10(金)	むぎごはん		こめ　むぎ		713	24.5
	じゃがいものにくみそソース	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　ほししいたけ　さやいんげん		
	さつまじる	とりにく　なまあげ	さつまいも　こんにゃく	しめじ　だいこん　にんじん　ちんげんさい		
		ぎゅうにゅう				
13(月)	わかめジャコごはん	ちりめんじゃこ　わかめ	こめ　ごま		696	26.7
	なまあげとさといものにもの	なまあげ　いか　とりにく	さといも　こんにゃく	にんじん　だいこん　ほししいたけ　ごぼう		
	ゆずかあえ			ゆず　かぶ　キャベツ　きゅうり		
	かき			かき		
		ぎゅうにゅう				
17(金)	いわつきごはん		こめ		669	18.8
	ゼリーフライ	おから　たまご	じゃがいも　こむぎこ	ながねぎ　たまねぎ　にんじん		
	まゆたまじる	とりにく　あぶらあげ	いもでんぷん	にんじん　ながねぎ　だいこん　ほししいたけ		
		ぎゅうにゅう				
20(月)	ココアあげパン		パン　あぶら　ココア		637	22
	じゃがいものスープに	ほたて	じゃがいも	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		
		ぎゅうにゅう				
21(火)	まいたけごはん	とりにく　あぶらあげ	こめ　むぎ　ごま	まいたけ	673	27.6
	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		
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ		こまつな　きりぼしだいこん　もやし　きゅうり		
		ぎゅうにゅう				
22(水)	げんまいごはん		こめ　もちごめ	↓ながねぎ　ピーマン　にんじん↓	627	26.2
	ホイコーロー	ぶたにく		しょうが　にんにく　キャベツ　たまねぎ　たけのこ		
	ちゅうかサラダ			こまつな　キャベツ　きゅうり		
		ぎゅうにゅう				
24(金)	おしむぎごはん		こめ　むぎ		716	31.9
	まつかぜやき	とうふ　とりにく　だいず　たまご　こおりどうふ	ごま	しょうが　たまねぎ		
	ごじる	ぶたにく　だいず	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			みかん		
		ぎゅうにゅう				
27(月)	むぎごはん		こめ　むぎ		654	21.5
	こざかないりまつばいも	にぼし	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				
		ぎゅうにゅう				
28(火)	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	22.6
	ちんげんさいスープ	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		
	はなやさいサラダ			ブロッコリー　カリフラワー　コーン　きゅうり		
		ぎゅうにゅう				
29(水)	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	650	21.7
	スパイシーポテト		じゃがいも　あぶら			
	くきわかめのピリからあえ	くきわかめ		キャベツ　きゅうり　にんにく		
		ぎゅうにゅう				
30(木)	おしむぎごはん		こめ　むぎ		707	24
	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		
	れんこんサラダ	ハム	マヨネーズ　ごま	れんこん　きゅうり　にんじん		
	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

ラッキーにんじんのマーク

今月のラッキー人参は20日のじゃがいものスープ煮に入っています
この日は星型の人参が2個入っていますのでお楽しみに♡