

献立　　こんだて					主　　な　　材　　料　　おもなざいりょう			栄養量	
日	曜日	ぎゅうにゅう	しゅしょく	おかず	体を作る食品 赤	体の調子を整える食品 緑	体温や力になる食品 黄	1人1日 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
4	火		ちゅうかふう たきこみ ごはん	ちゅうかスープ あげぎょうざ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ	しめじ たけのこ こまつな きくらげ にんじん はくさい チンゲンサイ もやし きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ はるさめ	628 27.5	23.3 2.7
5	水		むぎごはん	さわにわん あかうおのみそチーズやき だいずのいそに	ぎゅうにゅう ぶたにく あかうお みそ チーズ だいず とりむね ひじき あぶらあげ	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ こまつな しょうが レモン	こめ むぎ じゃがいも でんぶん こんにゃく さとう	654 32.5	20.8 2.5
6	木		きなこ あげパン	ポトフ しろいんげんまめのパスタ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ かぶ セロリー キャベツ にんにく トマト パセリ マッシュルーム	コッペパン さとう あぶら しろいんげんまめ マカロニ	650 27.5	22.8 2.4
7	金		むぎごはん	キャベツのみそしる ぶたにくのしょうがやき ごもくきんぴら かき	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく さつまあげ	キャベツ たまねぎ しょうが ごぼう れんこん にんじん かき	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	643 26.6	20.7 2.6
10	月		むぎごはん	はるさめスープ マーボーどうふ てづくりあんにんどうふ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ かんてん	ながねぎ たまねぎ たけのこ にら しいたけ にんにく しょうが にんじん はくさい きくらげ みかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ なまクリーム	631 25.1	22.0 2.3
11	火		むぎごはん	けんちんじる さけのねぎみそやき れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ みそ さけ ハム	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう れんこん きゅうり にんにく	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま	603 29.9	17.6 2.6
12	水		<div>江戸っ子が大好きな「江戸三白（はくまい・とうふ・だいこん）」を使います。</div>		ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ ぶたにく	しいたけ だいこん にんじん ながねぎ しょうが こまつな れんこん	こめ さといも さとう ごま こんにゃく あぶら さつまいも くり もなか	698 26.4	20.4 2.0
			ごはん	ぐだくさんこえどじる なまあげのみそでんがく れんこんのきんぴら おしろもなか					
13	木		からっと ごはん	さつまじる ごもくまめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ だいず ぶたにく こんぶ	だいこん にんじん ながねぎ しいたけ たけのこ れんこん ごぼう さやいんげん	こめ でんぶん あぶら さとう ごま さつまいも こんにゃく	657 29.2	20.5 2.6
14	金		サフラン ライス	ごぼういりドライカレー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン グリンピース きゅうり	こめ あぶら さとう	656 27.6	23.6 1.7
17	月		むぎごはん	にらたまスープ すぶた ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ パインアップル ながねぎ にら	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ゼリー	644 23.6	18.6 2.2
18	火		埼玉県の郷土料理		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく まぐろ	しいたけ まいたけ ごぼう にんじん はくさい こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ レモン きりぼしだいこん ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ しらたまこ こむぎこ さとう あぶら ごま	693 27.8	24.7 1.6
			むぎごはん	つみっこ ぶたにくのバーベキューソースやき シャキッとあえ					
19	水		むぎごはん じゃこふりかけ	ぶたにくとうずらたまごのしょうゆに ツナとやさいのごまあえ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし ひじき ぶたにく うずらたまご まぐろ	ながねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん	こめ むぎ さとう こんにゃく わかめ ごま	658 30.9	22.6 2.4
20	木		ほうとう	レバーとポテトのあえもの とうにゅうくずもち	ぎゅうにゅう なんと とりにく あぶらあげ みそ レバー とうにゅう	かぼちゃ だいこん にんじん ながねぎ はくさい ごぼう しめじ しょうが ピーマン	ほうとう こめこ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	635 26.6	19.9 2.5
21	金		11月24日は、「いい日本食」の日		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いわし ぶたにく のり	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう はねぎ しょうが こまつな はくさい	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぶん ごま	644 27.7	19.8 1.8
			むぎごはん	とんじる いわしのさんがやき しおこうじそあえ					
25	火		むぎごはん	いものこじる さばのごまみそやき きりぼしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ さば さつまあげ	ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう ごま あぶら	661 31.2	19.3 2.8
26	水		そぼろ ごはん	とうふとわかめのみそしる にくじゃが	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ みそ ぶたにく	しょうが えだまめ ながねぎ にんじん だいこん しょうが たまねぎ しいたけ さやいんげん	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき	626 26.1	18.9 2.6
27	木		ナン	キーマカレー にんじんサラダ てづくりパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ あぶら まぐろ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり セロリー	ナン あぶら さとう なまクリーム	684 26.5	33.9 1.6
28	金		むぎごはん	なめこのみそしる とりにくのからあげ ネギソース なっとうあえ	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく なっとう ちりめんじゃこ かつおぶし	なめこ えのきたけ ながねぎ しょうが にんにく こまつな	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	652 28.3	22.7 2.3

\* 材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。



11・12月分の給食費について  
★金融機関：ゆうちょ銀行  
★引き落とし日：11月5日（水）  
★再振替日：11月20日（木）  
★金額：10,000円  
◎残高の確認をお願いいたします。

## 今月の地場産物

こめ こめこ きゅうり  
さつまいも ごぼう しょうが だいこん  
にんじん れんこん こまつな さといも  
キャベツ やまといも はねぎ きくらげ



## 今月の平均

650  
27.8

学校給食摂取基準  
(3、4年生)

650  
21.1～32.5

●給食当番は、1週間使用した白衣・帽子・袋を週末に  
持ち帰ります。洗濯、アイロンがけをお願いいたします。柔軟剤はお控えください。  
(ボタンのゆるみやほつれは、つくりをしていただけると助かります。)

