



# 令和6年11月 学校給食予定献立表

家庭数

彩の国ふるさと学校給食月間



さいたま市立大宮西小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい		あか	き	みどり	熱量 kcal	蛋白質 g
		しゆしよく	おかず	血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子をとのえるもの		
1	金	クロワッサン 	しろみざかなのマリネ ポトフ 	ぎゅうにゅう・ホキ・ ぶたにく・ベーコン	クロワッサン・あぶら・ さとう・こむぎこ・ じゃがいも	たまねぎ・ピーマン・ あかピーマン・にんじん・ たまねぎ・セロリ・きゃべつ・かぶ	560	22.4
5	火	とりごぼろごはん 	カレーのたつたあげ いもだんごじる 	ぎゅうにゅう・とりにく・ あぶらあげ・カレー・ かまぼこ	こめ・あぶら・さとう・ でんぶん・こむぎこ・ じゃがいも	ごぼう・にんじん・しょうが・ だいこん・はくさい・ ながねぎ	582	28.7
6	水	むぎごはん 	マーボー豆腐 かいそうサラダ 	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とうふ・みそ・ テンメンジャン・かいそう	むぎごはん・あぶら・ さとう・こまあぶら・こま・ でんぶん	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ ほししいたけ・ながねぎ・ きゅうり・きゃべつ・ホールコーン	609	24.8
7	木	ツイストパン 	ボルシチ クラッカーサラダ くだもの(りんご) 	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ベーコン・まぐろみずに	ツイストパン・あぶら・ さとう・じゃがいも・ デミグラスソース・ マヨネーズ・クラッカー	たまねぎ・にんじん・セロリ・ かぶ・きゃべつ・きゅうり・りんご	636	22.9
8	金	★おつきりこみうどん 	★みそポテト ★のらぼうなのいそかあえ 	ぎゅうにゅう・とりにく・ あぶらあげ・みそ・のり	じごなうどん・あぶら・ さとう・さいとも・ じゃがいも・こまあぶら	ごぼう・にんじん・だいこん・ ほししいたけ・ながねぎ・ のらぼうな・きゃべつ・もやし	690	24.1
11	月	わかめむぎごはん 	にくじゃが しのだあえ 	ぎゅうにゅう・わかめ・ ぶたにく・あぶらあげ	むぎごはん・あぶら・ さとう・じゃがいも・ こんにやく・ふ	たまねぎ・にんじん・ ながねぎ・こまつな・ きゃべつ・もやし	610	23.5
12	火	はちみつパン 	★さいのくにシチュー ひじきのマリネ 	ぎゅうにゅう・とりにく・ ベーコン・プロセスチーズ・ ひじき・ボンレスハム	はちみつパン・あぶら・ さとう・バター・こむぎこ・ さつまいも	たまねぎ・にんじん・しめじ・ かぶ・プロッコリー・こまつな・ だいこん	616	22.8
13	水	★かてめし 	★ゼリーフライ なめこじる 	ぎゅうにゅう・とりにく・ あぶらあげ・おから・ とうふ・みそ	こめ・あぶら・さとう・ こんにやく・じゃがいも・ こむぎこ	ごぼう・にんじん・ずいき・ ぜんまい・ほししいたけ・ たまねぎ・だいこん・なめこ・ ながねぎ・こまつな	578	20.4
15	金	ピーンズカレー (■ターメリックライス) 	ふくじんづけ 	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ひよこまめ・きんときまめ・ だいず・プロセスチーズ	こめ・あぶら・さとう・ バター・はちみつ・ こむぎこ・じゃがいも・ デミグラスソース	たまねぎ・にんじん・セロリ・ トマト・りんご・にんにく・しょうが・ きゅうり・だいこん・れんこん	647	22.8
18	月	■★しゃくしなの ガーリックチャーマン 	メヒカリのからあげ わかめスープ 	ぎゅうにゅう・やきぶた・ たまご・メヒカリ・とうふ・ わかめ	こめ・あぶら・さとう・ こまあぶら・おむぎ	しゃくしな・にんにく・たまねぎ・ にんじん・しめじ・ながねぎ	526	20.6
19	火	むぎごはん (★こまつなふりかけ) 	チキチキごぼう ごまキムチじる 	ぎゅうにゅう・ ちりめんじゃこ・ とりにく・みそ・ぶたにく・ とうふ	むぎごはん・あぶら・ さとう・でんぶん・ はちみつ・こま・ こまあぶら	こまつな・ごぼう・えだまめ・ たまねぎ・にんじん・だいこん・ キムチ	675	27.5
20	水	★ねぎみそラーメン 	だいずと ござかなのあおのりふうみ くきわかめのチョナムル 	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ みそ・だいず・あおのり・ かえりにほし・くきわかめ	ホットちゅうかめん・ あぶら・さとう・こむぎこ・ こまあぶら・こま	きゃべつ・にんじん・きくらげ・ ホールコーン・ながねぎ・ にんにく・しょうが・もやし・ えのきたけ・こまつな	608	28.9
21	木	セルフツナサンド 	はくさいスープ ラ・フランスゼリー 	ぎゅうにゅう・まぐろみずに・ ベーコン・ほたて	コッペパン・あぶら・ マヨネーズ・ ラ・フランスゼリー	たまねぎ・きゅうり・にんじん・ しめじ・はくさい・ほうれんそう	562	23.3
22	金	たまごどん (むぎごはん) 	こんぶあえ くだもの(りんご) 	ぎゅうにゅう・たまご・ とりにく・かまぼこ・こんぶ	むぎごはん・さとう・ でんぶん	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ ほししいたけ・きゃべつ・ きゅうり・りんご	580	22.1
25	月	むぎごはん 	なまあげのごまみそに りっちゃんサラダ 	ぎゅうにゅう・とりにく・みそ・ なまあげ・ボンレスハム・ かつおぶし・こんぶ	むぎごはん・あぶら・ さとう・さいとも・ こんにやく・こま	ごぼう・にんじん・だいこん・ きゃべつ・きゅうり・ホールコーン	655	25.5
26	火	■きのこピラフ 	★やつがしらコロッケ ミネストローネ 	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ベーコン・だいず	こめ・あぶら・さとう・ バター・やつがしら・ じゃがいも・パンこ	たまねぎ・しめじ・エリンギ・ マッシュルーム・パセリ・ にんじん・きゃべつ・にんにく	620	18.5
27	水	むぎごはん (ごましお) 	だしまきたまご ★まゆたまじる 	ぎゅうにゅう・たまご・ とりにく・とうふ・なると	むぎごはん・あぶら・さとう・ こま・でんぶん・ しらたまもち・さいとも	にんじん・しめじ・ながねぎ	588	21.4
28	木	きなこあげパン 	とうふとくだんごのスープ くだもの(みかん) 	ぎゅうにゅう・きなこ・ とりにく・たまご・とうふ	ツイストパン・あぶら・ さとう・でんぶん	たまねぎ・にんじん・はくさい・ しめじ・ほうれんそう・ しょうが・みかん	645	24.6
29	金	■えびとたけのこの チャーマン 	わかさぎフリッター ピーンズサラダ 	ぎゅうにゅう・えび・ たまご・わかさぎ・あおのり・ ボンレスハム	こめ・あぶら・さとう・ こむぎこ・でんぶん・ こめ・ピーンズ・こま・ こまあぶら	たけのこ・にんじん・ ながねぎ・ほししいたけ・ きゅうり・もやし	547	21.8

◇材料調達都合で、献立内容を一部変更する場合がありますので、予め御了承ください。

□11月に使用のお米は、すべてさいたま市産になります。(■はさいたま市西区のお米です。)

★埼玉県の郷土料理や地場産物を使用した献立になります。

