



# 11月 よていこんだてひょう



家庭数

令和6年度

さいたま市立宮前小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	(主 食) おかず	赤色の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 エネルギーとなる	緑の仲間 体の調子をととのえる	
1(金)	麦ごはん 		麦ごはん 生揚げのすき煮 磯香和え	生揚げ 豚肉 のり	精白米 米粒麦 こんにゃく 三温糖 植物油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ こまつな キャベツ もやし	656 25.7
地元シェフによる学校給食です♪							
5(火)	ソフトフランスパン 	コーヒー 牛乳	ソフトフランスパン	豚肉 みそ	ソフトフランスパン		704
			シェフ流ハッシュドポーク		じゃがいも 生クリーム	玉ねぎ にんじん にんにく トマト セロリ しめじ	23.5
6(水)	京風たぬきうどん 		京風たぬきうどん	鶏肉 油揚げ 白竹輪 昆布	地粉うどん 三温糖 でん粉	にんじん ししいたけ ねぎ しょうが	609
			大豆のしゃりしゃり揚げ ごま和え	大豆	小麦粉 でん粉 三温糖 植物油 ごま 三温糖	こまつな はくさい もやし	26.2
7(木)	麦ごはん 		麦ごはん	かつおのごま風味揚げ なめたけ和え	精白米 米粒麦		630
			かつおのごま風味揚げ なめたけ和え	かつお	植物油 ごま	こまつな キャベツ もやし えのきたけ	25.7
8(金)	茶飯 		茶飯		精白米		556
			関東煮(おでん) 五色和え	昆布 ちくわ	こんにゃく さといも 揚げボール	にんじん だいこん ほうれんそう キャベツ もやし にんじん コーン	19.9
11(月)	キャロットパン 		キャロットパン		キャロットパン		608
			じゃがいものクリーム煮 チーズ	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ	じゃがいも 植物油 マカロニ バター	玉ねぎ にんじん はくさい グリンピース マカロニ	21.7
12(火)	大豆入りひじきご飯 		大豆入りひじきご飯	大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ	精白米 植物油 きび糖	にんじん	631
			子持ちししゃもフライ みそ汁	子持ちししゃもフライ わかめ みそ	植物油	こまつな だいこん	23.7
13(水)	麦ごはん 		麦ごはん		精白米 米粒麦		651
			彩の国納豆 アジの香味焼き けんちん汁	納豆 アジ 豆腐		里芋 こんにゃく 植物油	にんじん だいこん ごぼう ねぎ えのき こまつな
15(金)	小江戸カレー 		小江戸カレー(麦ご飯)	豚肉 チーズ	精白米 米粒麦 さつまいも バター	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご	655
			チーズサラダ	チーズ	小麦粉 植物油 植物油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん	20.7
18(月)	吹き寄せご飯 		吹き寄せご飯	鶏肉	精白米 さつまいも 植物油 三温糖	にんじん しめじ	666
			さばの塩焼 川島呉汁	さば だいず みそ	じゃがいも こんにゃく 植物油	にんじん だいこん ししいたけ すいき こまつな ねぎ	27.4
19(火)	麦ごはん 		麦ごはん		精白米 米粒麦		569
			豆腐のチゲ風 春雨サラダ	豆腐 豚肉 あさり	ごま油 三温糖	キムチ キャベツ もやし しめじ えのきたけ ねぎ にら にんにく しょうが	24.5
20(水)	黒パン 		黒パン		パン		582
			パンブキンシチュー 小松菜とわかめのサラダ	鶏肉 ベーコン 白豆 牛乳 チーズ わかめ	バター 植物油 植物油 三温糖 ごま	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ こまつな だいこん キャベツ	21.7
21(木)	セルフホットドッグ 	ジョア	コッパン		コッパン		509
			フランクフルト ツナサラダ		ツナ	フランクフルト 植物油 三温糖	トマト キャベツ だいこん 玉ねぎ コーン
22(金)	深谷ねぎラーメン 		深谷ねぎラーメン (中華麺)	豚肉 みそ	中華麺 ごま油	しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん はくさい	590
			ゼリーフライ 中華和え	鶏卵 おから	植物油 小麦粉 植物油 三温糖 ごま	じゃがいも ねぎ 玉ねぎ にんじん こまつな キャベツ だいこん	21.8
25(月)	麦ごはん 		麦ごはん		精白米 米粒麦		604
			四川豆腐 ナムル	豚肉 豆腐	植物油 三温糖 でん粉	玉ねぎ にんじん たけのこ ししいたけ ねぎ にんにく しょうが	26.0
26(火)	麦ごはん 		麦ごはん		精白米 米粒麦		538
			彩り厚焼き玉子 カレーふりかけ まゆ玉汁	鶏卵 ちりめんじゃこ 鶏肉 なた	植物油 白玉団子	玉ねぎ にんにく にんじん だいこん はくさい こまつな きくらげ	21.9
27(水)	あさりと大根のごはん 		あさりと大根のごはん	あさり 油揚げ	精白米 植物油 ごま	しょうが だいこん にんじん こまつな	570
			タラの竜田揚げ 根菜汁	タラの竜田揚げ 生揚げ	植物油 じゃがいも 植物油	ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	24.1
28(木)	ミートソーススパゲッティ 		ミートソーススパゲッティ	豚肉 チーズ	スパゲッティ バター 植物油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	635
			青のりポテト コールスローサラダ	あおのり	植物油 三温糖 植物油	じゃがいも キャベツ にんじん コーン だいこん 玉ねぎ	27.0
29(金)	オムライス 		オムライス (チキンピラフ)	鶏肉 玉子焼	精白米 バター 植物油	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト	562
			白いんげん豆スープ	ベーコン 白いんげん豆	じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ だいこん にんじん こまつな	22.8

※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。

平均栄養量	エネルギー (kcal) 607	たんぱく質 (g) 23.7
-------	---------------------	-------------------