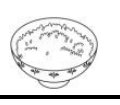
11月 よていこんだてひょう

令和８年度
さいたま市立宮前小学校

日(曜)	献立名 主食	牛乳	（主　食）おかず	主な食品 赤色の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 エネルギーとなる	緑色の仲間 体の調子をととのえる	栄養価 エネルギー（kcal） / たんぱく質（g）
2(月)	セルフコロッケパン 		セルフコロッケパン（子どもパン）	豚肉	パン　じゃがいも　砂糖 植物油　パン粉　小麦粉	たまねぎ	587
			豆腐のスープ煮	豆腐　鶏肉	植物油　でん粉	たまねぎ　にんじん　かぶ	22.6
			みかん			みかん	
4(水)	ジャンバラヤ 		ジャンバラヤ	ウィンナー　ひよこ豆	精白米　バター　植物油	たまねぎ　ピーマン　トマト	570
			スパニッシュオムレツ	卵　ベーコン チーズ　牛乳	じゃがいも　砂糖 でん粉　植物油	たまねぎ	20.9
			ツナサラダ	まぐろ	植物油　三温糖	キャベツ　きゅうり　たまねぎ　コーン	
5(木)	チンジャオロース丼 		チンジャオロース丼（ごはん）	豚肉	精白米　植物油 三温糖　でん粉	ピーマン　にんじん　たまねぎ　たけのこ にんにく　しょうが	640
			春巻き	豚肉	春雨　でん粉　砂糖 植物油　小麦粉	キャベツ　たまねぎ　にんじん　たけのこ にら　にんにく　干ししいたけ	24.3
			柿			柿	
6(金)	けんちんうどん 		けんちんうどん（地粉うどん）	豆腐	地粉うどん　こんにゃく 植物油	だいこん　にんじん　ごぼう ねぎ　しめじ	616
			秩父のみそポテト	みそ	じゃがいも　砂糖　植物油		18.9
			わかめサラダ	わかめ	三温糖　ごま油	きゅうり　キャベツ	
10(火)	秋のきのこパスタ 	ジョア マスカット 	秋のきのこパスタ	豚肉　ベーコン　のり	スパゲッティ　植物油	にんにく　たまねぎ　にんじん　しいたけ しめじ　えのきたけ　ピーマン	581
			赤魚のバジルソースフライ	赤魚	植物油　パン粉　でん粉	バジル	25.6
			キャベツのこんにゃくサラダ		こんにゃく　植物油　三温糖	キャベツ　きゅうり　コーン　たまねぎ	
11(水)	ごはん 		ごはん		精白米		580
			カレー肉じゃが	豚肉	じゃがいも　こんにゃく　植物油	にんじん　たまねぎ	20.1
			小松菜のごま酢和え		ごま　三温糖	こまつな　キャベツ　もやし	
			手作りのりの佃煮	のり	三温糖		
12(木)	ガーリックフランスパン 		ガーリックフランスパン	チーズ	パン　植物油	にんにく　パセリ	611
			ポトフ	豚肉　だいず	植物油	だいこん　たまねぎ　にんじん キャベツ　セロリー	27.0
			にんじんラペ		オリーブ油　三温糖	にんじん　バジル　にんにく	
13(金)	大豆入りひじきごはん 		大豆入りひじきごはん	だいず　鶏肉 ひじき　油揚げ	精白米　三温糖　植物油	にんじん	668
			あじフライ	あじ	パン粉　小麦粉　でん粉		29.2
			キャベツのゆかり和え			キャベツ　きゅうり	
			さつまいもと栗のタルト	豆乳	さつまいも　砂糖　米粉　栗		
16(月)	西区米のごはん 		西区米のごはん		精白米		581
			山形県の芋煮	豚肉	さといも　こんにゃく　植物油	にんじん　ごぼう　ねぎ　にんにく　しょうが	19.9
			菊花和え			こまつな　えのきたけ　もやし　菊の花	
			ラフランスゼリー		砂糖	ラフランス	
17(火)	深谷ねぎラーメン 		深谷ねぎラーメン（中華めん）	豚肉　みそ	中華めん　植物油	にんにく　しょうが　にんじん もやし　ねぎ　にら	671
			手作りアメリカンドッグ	フランクフルト　卵　牛乳	小麦粉　砂糖　でん粉　植物油		26.9
			ピリ辛きゅうり		三温糖　ごま油	きゅうり	
18(水)	ごはん 		ごはん		精白米		643
			ぶりの甘辛揚げ煮	ぶり	植物油　砂糖　小麦粉　でん粉	しょうが	25.7
			さいたま野菜のみそ汁	豆腐　みそ	さつまいも	たまねぎ　にんじん　だいこん　ねぎ	
			切干大根のサラダ	わかめ	三温糖　ごま油	キャベツ　きゅうり　切干大根	
20(金)	焼肉チャーハン 		焼肉チャーハン	豚肉	精白米　三温糖　植物油	にんにく　しょうが　ねぎ こまつな　にんじん	603
			きびなごごまフライ	きびなご	小麦粉　砂糖　でん粉　ごま　植物油		27.0
			にら玉スープ	卵　鶏肉　豆腐	でん粉	ねぎ　にら　もやし　たまねぎ	
24(火)	西区米のごはん 		西区米のごはん		精白米		619
			ジャージャン豆腐	生揚げ　豚肉　みそ	植物油　三温糖　でん粉　ごま油	干ししいたけ　にんじん　ねぎ　たけのこ キャベツ　しょうが　にんにく	26.3
			春雨サラダ		春雨　三温糖　ごま油	きゅうり　もやし　にんじん　キャベツ	
			夢オレンジ			オレンジ	
25(水)	セルフスイートポテトパン 		セルフスイートポテトパン	豆乳	パン　さつまいも　バター　三温糖		579
			米粉のクラムチャウダー	鶏肉　白いんげん豆 牛乳　あさり	じゃがいも　植物油 バター　米粉	たまねぎ　にんじん	20.3
			ひじきのマリネ	ひじき	三温糖　植物油	きゅうり　だいこん	
26(木)	まいたけごはん 		まいたけごはん	鶏肉　油揚げ	精白米　植物油　三温糖	にんじん　まいたけ	575
			焼き栗コロッケ		じゃがいも　さつまいも　栗 砂糖　植物油　パン粉　小麦粉		21.5
			いわしのつみれ汁	いわし　豆腐　わかめ	でん粉　砂糖　植物油	たまねぎ　しょうが　だいこん　にんじん　ねぎ	
27(金)	ごはん 		ごはん		精白米		572
			スープカレー	鶏肉	じゃがいも　植物油	たまねぎ　にんじん　りんご　セロリー にんにく　しょうが　トマト	20.7
			赤ピーマンのカラフルサラダ		植物油　三温糖	赤ピーマン　キャベツ　きゅうり　たまねぎ	
			お楽しみチーズ	チーズ			
30(月)	ごはん 		ごはん		精白米		647
			ししゃもの薬味ソース	ししゃも	パン粉　でん粉　小麦粉　植物油	にんにく　しょうが　ねぎ	23.1
			クリーミー豆乳みそ汁	鶏肉　油揚げ　みそ　豆乳		だいこん　ねぎ　にんじん　えのきたけ	
			うま塩和え		ごま　ごま油	キャベツ　きゅうり	

※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）	たんぱく質(g)
	608	23.5