




11月 よていこんだてひょう



家庭数

令和7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
	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
4(火)			ハムとポテトのピラフ	ハム	精白米 ジャがいも バター 植物油	玉ねぎ エリンギ コーン	582
			タラのマリネ	タラ	植物油 三温糖	玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン	24.1
			野菜スープ	ベーコン		にんじん キャベツ 玉ねぎ こまつな	
5(水)			麦ごはん		精白米 米粒麦		567
			塩マーボー豆腐	豆腐 豚肉	植物油 でん粉 ごま油 ラー油	玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ 根深ねぎ 小ねぎ にんにく しょうが	26.6
			茎わかめのナムル	茎わかめ	ごま油 ごま 三温糖	もやし こまつな えのきたけ にんにく りんご	
6(木)			子どもパン		子どもパン		680
			チキンカツ	チキンカツ	植物油		32.0
			ポークビーンズ	豚肉 大豆 ベーコン チーズ	植物油 三温糖 ジャがいも	玉ねぎ にんじん にんにく トマト	
10(月)			麦ごはん		精白米 米粒麦		589
			ガバオライス	鶏肉 豚肉 オイスターソース	三温糖 植物油 ナンプラー	玉ねぎ しめじ バジル 赤ピーマン 青ピーマン にんにく	25.9
			フォー	鶏肉	米粉めん 植物油 ナンプラー	しょうが こまつな にんじん 根深ねぎ	
11(火)			麦ごはん		精白米 米粒麦		606
			かつおの胡麻風味揚げ	かつお	植物油 ごま パン粉		25.7
			さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ	植物油 ジャがいも こんにゃく	大根 ごぼう にんじん ねぎ	
12(水)			小松菜チャーハン	焼き豚 ハム なんと	精白米 ごま油	にんじん にんにく コーン こまつな	547
			里芋のから揚げ		里芋 植物油		19.1
			五目スープ	鶏肉 豆腐	春雨 でん粉 ごま油	玉ねぎ しいたけ にんじん	
13(木)			麦ごはん		精白米 米粒麦		543
			厚焼き玉子	鶏卵			21.0
			まゆ玉汁	鶏肉 なんと	白玉団子	にんじん 大根 はくさい きくらげ	
17(月)			小松菜ふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま油	こまつな	648
			キャロットパン		パン		22.7
			彩の国シチュー	鶏肉 白花豆 牛乳	さつまいも 植物油 バター	玉ねぎ にんじん ブロッコリー しめじ	
18(火)			ひじきのマリネ	ひじき ハム	植物油 三温糖	こまつな 大根	526
			ラフランスゼリー		ゼリー		24.3
			ごぼうと豚肉の混ぜご飯	豚肉 油揚げ	精白米 三温糖 植物油	しょうが ごぼう にんじん しいたけ	
19(水)			サーモンフライ	鮭	植物油		621
			川島烏汁	大豆 みそ	植物油 ジャがいも こんにゃく	大根 にんじん すいき ねぎ こまつな	26.3
			ジャージャー麺	豚肉 みそ	中華めん 植物油 でん粉	玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にら にんにく しょうが	
21(金)			ゼリーフライ	ゼリーフライ	植物油		601
			中華和え		三温糖 ごま油 ごま	キャベツ こまつな 大根	20.5
			麦ごはん		精白米 米粒麦		
25(火)			小江戸カレー	豚肉 チーズ	さつまいも 植物油 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん りんご にんにく しょうが トマト	614
			ツナ入りビーンズサラダ	ひよこ豆 レッドキドニー ツナ	植物油 三温糖	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	25.7
			吹き寄せご飯	鶏肉	精白米 さつまいも 三温糖	にんじん しめじ	
26(水)			さばの塩焼き	さば			570
			みそけんちん汁	豆腐 みそ	こんにゃく 植物油	大根 ごぼう にんじん ねぎ こまつな	21.7
			手作りカレーパン	豚肉	子どもパン 植物油 小麦粉 パン粉 カレー粉	玉ねぎ にんじん ピーマン トマト パセリ	
27(木)			ビリ辛きゅうり		三温糖 ごま油	きゅうり	573
			野菜のスープ煮	豚肉	植物油	だいこん キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリ	25.6
			タンタンそばろ丼 (麦ごはん)	豚肉 高野豆腐 みそ オイスターソース	精白米 米粒麦 ごま ごま油 三温糖 植物油	しいたけ ねぎ しょうが にんにく	
28(金)			ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 植物油	にんじん 玉ねぎ ねぎ こまつな しょうが	601
			春雨サラダ		春雨 ごま油 三温糖 ごま	大根 こまつな もやし	25.5
			麦ごはん		精白米 米粒麦		
28(金)			生揚げと里芋のごまみそに	生揚げ 鶏肉 みそ	さといも こんにゃく ごま 植物油 三温糖	にんじん 大根 ごぼう	601
			からし和え			こまつな キャベツ もやし	25.5

※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)
		591	24.4