



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 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			
4(火)	ハムとポテトのピラフ 		ハムとポテトのピラフ	ハム	精白米 ジャガイモ 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 		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			
6(木)	チキンカツバーガー ^{チキン} 		りんご			りんご			
			子どもパン	子どもパン			680		
			チキンカツ	チキンカツ	植物油				
			ポークビーンズ	豚肉 大豆 ベーコン チーズ	植物油 三温糖 ジャガイモ	玉ねぎ にんじん にんにく トマト			
10(月)	麦ごはん 		コールスローサラダ		植物油 三温糖	キャベツ にんじん コーン 大根 玉ねぎ	32.0		
			麦ごはん	精白米 米粒麦					
			ガパオライス	鶏肉 豚肉 オイスターソース	三温糖 植物油 ナンブラー	玉ねぎ しめじ バジル 赤ピーマン 青ピーマン にんにく	589		
			フォー	鶏肉	米粉めん 植物油 ナンブラー	しょうが こまつな にんじん 根深ねぎ	25.9		
11(火)	麦ごはん 		ヨーグルト	ヨーグルト					
			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		
12(水)	小松菜チャーハン 		さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ	植物油 ジャガイモ こんにゃく	大根 ごぼう にんじん ねぎ			
			なめたけ和え			こまつな キャベツ もやし えのきたけ	19.1		
			小松菜チャーハン	焼き豚 ハム なると	精白米 ごま油	にんじん にんにく コーン こまつな	547		
13(木)	麦ごはん 		里芋のから揚げ		里芋 植物油		543		
			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	21.0		
			麦ごはん	精白米 米粒麦					
17(月)	キャロットパン 		厚焼き玉子	鶏卵			648		
			まゆ玉汁	鶏肉 なると	白玉団子	にんじん 大根 はくさい きくらげ			
			小松菜ふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま油	こまつな			
			キャロットパン		パン		22.7		
18(火)	ごぼうと豚肉の混ぜご飯 		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			
			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		
			ラフランズゼリー		ゼリー				
19(水)	ジャージャー麺 		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			
			サーモンフライ	鮭	植物油		24.3		
			川島吳汁	大豆 みそ	植物油 ジャガイモ こんにゃく	大根 にんじん すいき ねぎ こまつな			
21(金)	小江戸カレー 		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	621		
			ゼリーフライ	ゼリーフライ	植物油		26.3		
			中華和え		三温糖 ごま油 ごま	キャベツ こまつな 大根			
25(火)	吹き寄せご飯 		麦ごはん		精白米 米粒麦		601		
			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			
			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			
26(水)	手作りカレーパン 		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	614		
			さばの塩焼き	さば			25.7		
			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			
27(木)	タンタンそぼろ丼 		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 バセリ	570		
			ピリ辛きゅうり		三温糖 ごま油	きゅうり	21.7		
			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			
28(金)	麦ごはん 		タンタンそぼろ丼 (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	573		
			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	25.6		
			春雨サラダ		春雨 ごま油 三温糖 ごま	大根 こまつな もやし			
28(金)			麦ごはん		精白米 米粒麦		601		
			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	25.5		
			からし和え			こまつな キャベツ もやし			

※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