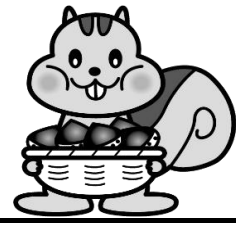
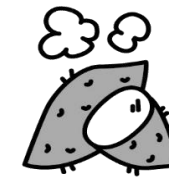


令和元年



11月分予定献立表



さいたま市立与野東中学校

日(曜)	献立名	献立の材料				栄養価	
		体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	働く力や体温になる(黄)	その他調味料類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		1・2群	3・4群	5・6群			
1(金)	ご飯			精白米		804	31.0
	ごま塩			ごま			
	里芋と生揚げのごまみそ煮	生揚げ 鶏肉	大根 にんじん ごぼう	さといも 板こんにやく 油 砂糖 ごま	自然だし みそ		
	小松菜とわかめのサラダ	わかめ	小松菜 とうもろこし きゅうり	砂糖 油			
	牛乳	牛乳					
5(火)	アップルハニートースト		りんご	食パン バター 砂糖 はちみつ	シナモン粉 アップルソース	719	24.6
	マンハッタン風クラムチャウダー	ベーコン あさり	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー 青ピーマン	じゃがいも 油	ホールトマト オレガノ レッドベッパー ローリエ コンソメ チキンガラパック		
	ツナサラダ	まぐろ水煮	きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	砂糖 油	レモン果汁		
	牛乳	牛乳					
6(水)	五目チャーハン	焼き豚 えび 卵	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ	精白米 油	パイタン オイスターソース	750	30.1
	わかさぎのフリッター	わかさぎフリッター		油			
	わかめスープ	鶏肉 わかめ 豆腐	にんじん 長ねぎ 白菜 しょうが	油	チキンガラスープ		
	牛乳	牛乳					
7(木)	桜区榎本さんの新米ご飯			精白米		750	30.8
	ホキのくるみみそかけ	ホキ		でん粉 油 砂糖 くるみ	京桜みそ		
	かき玉汁	卵 鶏肉	えのきたけ にんじん 小松菜 玉ねぎ	でん粉	だし(かつお節)		
	磯香和え	刻みのり	キャベツ 小松菜 もやし	砂糖	和風だしの素		
	牛乳	牛乳					
8(金)	スパゲッティボロネーゼ	豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん	スパゲッティ 油 砂糖	デミグラスソース マリナラソース ウスターソース トマトケチャップ	820	33.3
	海藻サラダ	海藻ミックス	大根 きゅうり にんじん とうもろこし	ごま 砂糖 油			
	お豆のデザート	白花豆ペースト 卵 生クリーム		小麦粉 バター 砂糖 ごま			
	牛乳	牛乳					
11(月)	東松山やきとりご飯	豚肉	にんにく しょうが りんご 長ねぎ	精白米 油 砂糖 ごま	チンタン みそ 豆板醤 コチュジャン	880	35.0
	さんま胡麻風味フライ	さんま胡麻風味揚げ		油			
	まゆ玉汁	なると	にんじん 小松菜 長ねぎ えのきたけ	煮込みもち さといも	だし(かつお節)		
	りんご		りんご				
	牛乳	牛乳					
12(火)	卵とじうどん	鶏肉 卵	にんじん えのきたけ 長ねぎ 小松菜	砂糖 でん粉	だし(かつお節) 和風だしの素	846	31.7
	(地粉うどん)			地粉うどん			
	行田ゼリーフライ	おから 卵	長ねぎ 玉ねぎ にんじん	じゃがいも 油 小麦粉	ウスターソース		
	小松菜サラダ		小松菜 キャベツ とうもろこし	砂糖 油			
	牛乳	牛乳					
13(水)	市教研研修大会(給食なし)						
14(木)	埼玉県民の日						
15(金)	キム玉井	豚肉 卵	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん はくさいキムチ 長ねぎ にら	砂糖 油 でん粉	自然だし	872	33.5
	(麦ご飯)			精白米 米粒麦			
	芋と豆のかりんとう	大豆 牛乳		さつまいも でん粉 砂糖 油 ごま			
	ピリ辛もやし		もやし きゅうり	砂糖 油 ごま	豆板醤		
	牛乳	牛乳					
18(月)	桜区榎本さんの新米ご飯			精白米		811	31.9
	いわしの蒲焼き	いわし		でん粉 油 砂糖			
	切り干し大根の煮つけ	さつま揚げ	切干大根 にんじん 干しいたけ いんげん	つきこんにやく 油 砂糖	だし(かつお節)		
	彩の国みそ汁	油揚げ わかめ	かぶ 長ねぎ 小松菜 かぶの葉	さといも	だし(かつお節) みそ		
	牛乳	牛乳					

19(火)	緑区のブルーベリーコッペ		ブルーベリー レモン	コッペパン 砂糖 マーガリン		822	27.9			
	ホワイトシチュー	鶏肉 ベーコン チーズ 白花豆ペースト 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも 油 バター 小麦粉	コンソメ					
	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	アーモンド 油 砂糖						
	牛乳	牛乳								
20(水)	わかめ菜めし	わかめ	小松菜	精白米		824	33.2			
	揚げだし豆腐きのこソース	豆腐 鶏肉	にんじん しめじ えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ	でん粉 米粉 油 砂糖	和風だしの素					
	豚汁	豚肉	にんじん ごぼう 大根 根深ねぎ	じゃがいも 板こんにゃく 油	自然だし みそ					
	菊花みかん		みかん							
	牛乳	牛乳								
21(木)	さいたまシェフズカレー	鶏肉	玉ねぎ にんじん	油 さつまいも	米粉カレーソース	851	25.9			
	(麦ご飯)	～10万人でいただきます！給食～		精白米 米粒麦						
	さいたまカリフローレサラダ		カリフローレ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	油 砂糖						
	フルーツポンチ		みかん パイン 黄桃	白玉パールベジミックス						
	牛乳	牛乳								
さいたま市教育委員会と学校栄養士会、シェフクラブSAITAMAが連携して、さいたま市内産の食材を活用したメニューを考えました。さいたま市内全校の児童生徒10万人が同じメニューを食べます。										
22(金)	トマトクリームスパゲッティ	えび いか ベーコン 牛乳 生クリーム 白花豆ペースト	にんじん 玉ねぎ エリンギ にんにく	油 バター 小麦粉	トマトピューレ トマトケチャップ ホールトマト チンタン コンソメ	842	27.5			
	(スパゲッティ)			スパゲッティ 油						
	ひじきのマリネ	干しひじき	にんじん 大根 きゅうり	砂糖 油	和風だしの素					
	埼玉梨のパイ		和梨	パイ皮 砂糖						
	牛乳	牛乳								
25(月)	桜区榎本さんの新米ご飯			精白米		814	30.6			
	さんまの塩焼き おろし添え	さんま	大根 レモン果汁		和風だしの素					
	ごまキムチ汁	豚肉	長ねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ 大根 はくさいキムチ	じゃがいも 板こんにゃく 油 ねりごま ごま	自然だし みそ					
	なめたけ和え		小松菜 キャベツ もやし えのきたけ		和風だしの素					
	牛乳	牛乳								
11月24日は“いい日本食”で「和食の日」です。秋の味覚「さんまの塩焼き」を1人一匹出します。箸を使って美味しくかつこよく食べてみましょう。										
26(火)	コーンピラフ	ベーコン 鶏肉	マッシュルーム とうもろこし 赤ピーマン 青ピーマン 玉ねぎ にんじん	精白米 米粒麦 バター油	チンタン	789	31.9			
	チキンのフレーク焼き	鶏肉 チーズ		パン粉 コーンフレーク	マヨネーズ					
	青菜ときのこのスープ	ベーコン	もやし にんじん えのきたけ しめじ 小松菜	でん粉	コンソメ チキンガラパック					
	牛乳	牛乳								
27(水)	岩槻豆腐ラーメン	豆腐 豚肉 なた	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが 干しいたけ 小松菜	砂糖 油 でん粉	チキンガラパック ポークガラパック	845	31.7			
	(ホット中華麺)			ホット中華めん						
	茎わかめのチョナムル	茎わかめ	えのきたけ もやし とうもろこし にんにく	砂糖 油 ごま	パプリカ粉 レッドペッパー					
	アップルケーキ	卵 ヨーグルト	りんご 干しぶどう	小麦粉 砂糖 油 バター	ベーキングパウダー シナモン粉					
牛乳	牛乳									
28(木)	ピザトースト	ハム チーズ	とうもろこし 玉ねぎ 青ピーマン	食パン	ピザソース	753	31.3			
	ポトフ	豚肉 ウインナー	玉ねぎ かぶ かぶの葉 にんじん キャベツ セロリー しめじ	じゃがいも	コンソメ ローリエ チキンガラパック					
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん パイン 黄桃		砂糖					
	牛乳	牛乳								
29(金)	入間の里芋おこわ	鶏肉 油揚げ	にんじん こねぎ	精白米 もち米 さといも 砂糖 つきこんにゃく 油	和風だしの素	785	34.8			
	さばの深谷ねぎみそ焼き	さば	しょうが 長ねぎ	砂糖	みそ					
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	ごぼう にんじん 大根 小松菜 長ねぎ	板こんにゃく 油	だし(かつお節)					
	菊花みかん		みかん							
	牛乳	牛乳								
・都合により献立や食材の一部が変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。 ・「その他調味料類」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています。 食塩 こしょう しょうゆ 米酢 りんご酢 本みりん 清酒 赤ワイン 白ワイン 強化米				11月回数	11月回数	11月回数	11月回数	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
				累計	118回	117回	115回		810 kcal	30.9 g

彩の国ふるさと学校給食月間

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。地元産食材や郷土食を理解し、ふるさとへの愛着を深める月間です。今月の給食は埼玉県の農畜産物や郷土料理を取り入れた献立にしました。お楽しみに！！

