

日付	献立			食品群			栄養量						
	日曜	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小工ネ	小蛋	中工ネ	中蛋	
	スプーン								エネルギー	白質	エネルギー	白質	
1	火	ごはん		こんさいのきんぴら さばのみそに	とうふの すましじる	牛乳 豚肉 豆腐 なると さばの味噌煮	白飯 ごま油 砂糖 ごま	長葱 人参 大根 小松菜 ごぼう 蓮根	585	25.6	804	30.0	
2	水	ホット ちゅうかめん		こんにやくサラダ (こうみちゅうかドレッシング) 小・さいのくにねぎしおまんじゅう 中・さいのくににくまん	マーボー ラーメン	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 彩の国ねぎ塩まんじゅう 彩の国肉まん	ホット中華麺 油 ごま油 澱粉 蒟蒻 ドレッシング	にんにく 生姜 人参 長葱 いら キャベツ 胡瓜	650	25.9	821	31.3	
4	金	ごはん		《なめがわまちやさいのきゅうしょく》 ぶたにくとやさいのこうみいため スコッチエッグ (ケチャップ)	なめがわまち やさいの スープ	牛乳 豚肉 豆腐 スコッチエッグ	白飯 ごま油	人参 玉葱 大根 白菜 小松菜 生姜 コーン もやし チンゲン菜	620	24.0			
7	月	○ チキンライス		《セルフオムライス》 オムライスシート (トマトケチャップ) 中・ブロッコリーサラダ (コンクリーミードレッシング)	ポトフ	牛乳 豚肉 ウインナーカット オムライスシート	チキンライス じゃが芋 ドレッシング	人参 玉葱 キャベツ コーン ブロッコリー	721	23.1	942	29.4	
8	火	○ ライスボールパン		キャベツのサラダ (コールスロドレッシング) 中・ハムチーズカツ	クリーム シチュー	牛乳 鶏肉 生クリーム シュレッドチーズ 脱脂粉乳 ハムチーズカツ	ライスボールパン バター じゃが芋 ドレッシング	人参 玉葱 コーン キャベツ 胡瓜	617	23.0	875	32.6	
9	水	○ じこなうどん		さつまいものてんぷら りんご	こんさいの ごまじる うどん	牛乳 鶏肉 油揚げ	地粉うどん ごま油 砂糖 ごま 油 さつま芋天ぷら	人参 大根 ごぼう 玉葱 長葱 小松菜 干し椎茸 りんご	745	21.6	824	24.6	
10	木	○ ごはん		しゃくしなチャーハンのぐ しゅうまい	はるさめ スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 卵さぼろ 豆腐 しゅうまい	白飯 春雨 ごま油	人参 玉葱 コーン 小松菜 しゃくし菜 長葱 枝豆	580	22.4	778	28.2	
11	金	○ ごはん		ひじきのごもくに あげざかなのなんばんづけ	かわじま こじる	牛乳 豚肉 味噌 大豆 さつま揚げ ホキ澱粉付き ひじき カレイ澱粉付き	白飯 じゃが芋 油 蒟蒻 きび砂糖 砂糖 ごま油	長葱 キャベツ 玉葱 ごぼう 干し椎茸 人参 白菜 小松菜 芋がら 枝豆	622	27.1	801	31.9	
14	月			ふれあい弁当の日									
15	火	わかめごはん		ナムル (かんこくナムルドレッシング) ししゃもフライ (ソース)	とんじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 子持ちししゃもフライ	わかめご飯 蒟蒻 じゃが芋 油 ドレッシング	長葱 大根 人参 ごぼう もやし 胡瓜 小松菜	680	23.8	832	28.1	
16	水	ホット ちゅうかめん		かみかみサラダ (ぐたくさんたまねぎドレッシング) シューアイスふう 中・さいのくににらまんじゅう	みそバター コーン ラーメン	牛乳 豚肉 味噌 彩の国にらまんじゅう	ホット中華麺 ごま きび砂糖 バター ドレッシング ムースシュー	生姜 にんにく いら キャベツ もやし 玉葱 長葱 人参 コーン 胡瓜 蓮根 枝豆	676	26.0	817	32.2	
17	木	ごはん		ひがしまつやまやきとりごはん 中・はらじゆくドッグ (チーズ)	けんちんじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	白飯 里芋 ごま油 きび砂糖 ごま 原宿ドッグ (チーズ)	人参 ごぼう 大根 長葱 小松菜 生姜 干し椎茸 にんにく キャベツ りんごピューレ	606	23.7	903	32.7	
18	金	○ くるパン		《☆カタールりょうり》 ファトゥーシュふうサラダ (クルトン・かんきつドレッシング) タンドリーチキン	レンティル スープ	コーヒー牛乳 ベーコン レンズ豆 タンドリーチキン	黒パン じゃが芋 オリーブ油 クルトン ドレッシング	玉葱 カットトマト セロリー にんにく キャベツ 赤ピーマン ほうれん草 人参	562	21.7	719	30.6	
21	月	ごはん		にくじゃが ふかやねぎメンチカツ のりふりかけ	だいこんの みそじる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ 深谷ねぎメンチカツ のりふりかけ	白飯 じゃが芋 白滝 三温糖 油	長葱 大根 玉葱 小松菜 人参 さやいんげん	696	24.7	857	29.0	
22	火	○ ごはん		ジャージャンどうふ 小・いかのこうみソース 中・さわらのこうみソース		牛乳 豚肉 厚揚げ イカスティック澱粉付き 味噌 さわら竜田揚げ	白飯 油 きび砂糖 澱粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 筍 長葱 人参 青ピーマン	669	27.2	898	34.5	
24	木	○ ごはん		かてめしのぐ ゼリーフライ (ウスターソース)	さいのくに すいとん	牛乳 鶏肉 蒲鉾 竹輪 油揚げ	白飯 すいとん 油 三温糖 ゼリーフライ	人参 白菜 大根 小松菜 干し椎茸 芋がら ぶなしめじ ごぼう さやいんげん	698	21.7	866	26.2	
25	金	○ むぎごはん		はくさいのサラダ (こうみしおドレッシング)	こえど カレー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 シュレッドチーズ	麦ご飯 油 さつま芋 ドレッシング	生姜 にんにく 玉葱 人参 白菜 コーン 胡瓜 ほうれん草	667	19.4	863	23.4	
28	月	○ セサミバーズ		フィッシュフライサンド [フィッシュフライ サラダ (サンドよう) (サウザンアイランドドレッシング)] 中・スライスチーズ	ひがしまつやま やさいの ミルクスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム 脱脂粉乳 たらぼーションフライ スライスチーズ	セサミバーズ バター 油 ドレッシング	長葱 人参 大根 キャベツ 小松菜 コーン パセリ キャベツ 胡瓜	650	25.7	825	33.6	
29	火	ごはん		きりぼしだいこんのもの とりにくのからあげ みかんクレープ	キャベツと えのきの みそじる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 凍り豆腐 味噌 若鶏の唐揚げ	白飯 油 砂糖 みかんクレープ	キャベツ えのきたけ 小松菜 玉葱 長葱 切干大根 干し椎茸 さやいんげん 人参	775	29.8	999	38.3	
30	水	じこなうどん		ちくわのいそべあげ みかん	けんちん うどん	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 あおさ	地粉うどん ごま油 小麦粉 油 里芋 蒟蒻	ごぼう 大根 人参 長葱 干し椎茸 小松菜 みかん	668	24.9	823	30.9	
小・19回 中・18回									平均栄養量				
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。									栄養基準量				
									657	24.3	847	30.4	
									650	18~32	830	25~40	

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

埼玉県では、実りの秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元県産食材や郷土食への理解を通して、ふるさとへの愛着を深めようという取り組みです。今月は、埼玉県産食材をたくさん取り入れ、埼玉県の郷土料理や話題のB級グルメなどをメニューに加えています。実りの秋に感謝して、美味しく食べましょう。

埼玉の名産・郷土料理いろいろ

川島町：呉汁
東松山市：やきとり・野菜スープ
秩父地方：かてめし、しゃくし菜
行田市：ゼリーフライ
深谷市：ねぎ
川越市：こえどカレー
埼玉県：まんじゅう・肉まん・すいとん

11月4日(金)

滑川町産の野菜を使用
します！
「なめがわまちやさい
のスープ」
大根、白菜

