

日付		献立				食品群			栄養量				
日	曜	スプーン	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	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質
2	月	○	くろパン		きりぼしだいこんのサラダ(ドレッシング) ふかやねぎメンチカツ(ソース)	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 深谷ねぎメンチカツ	黒パン バター かんきつドレッシング	長葱 人参 大根 白菜 切干大根 小松菜 コーン パセリ キャベツ 胡瓜			851	31.5
4	水		じごなうどん		小・たこちゃんやき 中・たいがたおこのみやき みかん 中・スイートポテト	みそにこみふう うどん	牛乳 鶏肉 油揚げ 蒲鉾 八丁味噌 味噌	地粉うどん きび砂糖 タコちゃん焼き	人参 大根 干し椎茸 長葱 みかん	648	26.6	846	31.4
5	木	○	むぎごはん		コールスローサラダ(ドレッシング)	ハッシュド ビーフ	牛乳 牛肉 脱脂粉乳	麦ごはん 油 コールスロドレッシング	玉葱 人参 セロリ コーン マッシュルーム カットマト にんにく キャベツ 胡瓜	672	25.1	845	29.0
6	金		ごはん		じゃがいものそぼろに 小・あじのこうみソース 中・カレイのこうみソース		牛乳 豚肉 あじフィーレ 澱粉付 ソフトカレイ 澱粉付	白飯 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉葱 人参 枝豆 にんにく 生姜 長葱	671	27.0	872	32.2
9	月	○	ぶどうパン		ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ハンバーグのトマトソース	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 鶏と豚のハンバーグ	ぶどうパン じゃが芋 バター 油 きび砂糖 鶏 香味塩ドレッシング	人参 玉葱 コーン ブロッコリー 胡瓜	651	28.6	933	39.0
10	火		ごはん		ふたにくとこんぶのいりに さいのくになっとう のりふりかけ	さいのくに すいとん	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 昆布 油揚げ のりふりかけ 彩の国納豆	白飯 すいとん 油 蒟蒻 砂糖	人参 白菜 大根 小松菜	646	27.7	815	33.1
11	水		ホット ちゅうかめん		ナムル(ドレッシング) さいのくにねぎしおまんじゅう 中・はらじめくドッグ(チーズ)	みそバター ラーメン	牛乳 豚肉 味噌 彩の国ねぎ塩まんじゅう	ホット中華麺 ごま バター きび砂糖 原糖ドッグ 韓国ナムルドレッシング	生姜 にんにく もやし たら キャベツ 人参 玉葱 コーン 長葱 ほうれん草	652	26.8	915	36.3
12	木	○	ごはん		ちゅうかどん とりにくのからあげレモンソース 小・アーモンドごさかな		牛乳 豚肉 いか えび うすら卵 鶏肉の唐揚げ アーモンド小魚	白飯 油 きび砂糖 澱粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 筍 人参 玉葱 キャベツ レモン果汁	753	35.8	942	42.1
13	金		ごはん		れんこんのきんぴら さんまのみぞれに	ほうれんそうの みそしる	牛乳 油揚げ 味噌 豚肉	白飯 じゃが芋 ごま油 蒟蒻 砂糖 ごま	ほうれん草 人参 長葱 れんこん	636	24.5	815	30.0
16	月	○	こどもパン スライス		サンドようサラダ ハムカツ(ソース) 中・スライスチーズ	コーン チャウダー	コーヒート牛乳 ベーコン 牛乳 シュレッドチーズ 脱脂粉乳 生クリーム ハムカツ スライスチーズ	こどもパン じゃが芋 油	玉葱 うらごしコーン コーン パセリ キャベツ 胡瓜	615	25.2	890	35.6
17	火		ごはん		ジャージャンどうふ さばのたつたあげ		牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 さば竜田揚げ	白飯 油 ごま油 きび砂糖 澱粉	にんにく 生姜 長葱 人参 筍 青ピーマン	743	27.2	951	33.7
18	水				ふれあい弁当の日								
19	木		ごはん		ひがしまつやまやきとりごはん さつまいもとくりのタルト	ごじる	牛乳 大豆 油揚げ 味噌 豚肉	白飯 三温糖 ごま油 ごま じゃが芋 さつまいもと栗のタルト	長葱 人参 白菜 小松菜 にんにく 生姜 キャベツ すりおろしりんご	751	27.8	938	34.1
20	金		ごはん		ひじきのオイスターソースいため かにたま 中・カルシウムウエハース	にくだんごの ちゅうかスープ	牛乳 ミートボール 豚肉 豆腐 ひじき フヨウハイ	白飯 ごま ごま油 きび砂糖 油 澱粉 カルシウムウエハース	キャベツ 干し椎茸 人参 小松菜 筍 ピーマン 生姜 にんにく	596	23.2	813	29.9
24	火	○	ごはん		キムタクごはんのぐ あかうおしろしょうゆやき 中・スティックチーズ	こんさいの みそしる	牛乳 豆腐 油揚げ 味噌 スティックチーズ 豚肉 赤魚白醤油焼き	白飯 里芋 油 ごま油	人参 ごぼう 大根 長葱 キムチ漬け つぼ漬け	604	26.6	818	35.1
25	水		ホット ちゅうかめん		あげぎょうざ みかん	マーポー ラーメン	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 餃子	ホット中華麺 油 きび砂糖 ごま油 澱粉	生姜 にんにく 人参 長葱 たら みかん	710	27.6	885	34.4
26	木	○	むぎごはん		ごぼうサラダ(ドレッシング) 中・オムレツ	こえど カレー	牛乳 豚肉 シュレッドチーズ 脱脂粉乳	麦ごはん 油 香味中華ドレッシング プレーンオムレツ	生姜 にんにく 玉葱 人参 ほうれん草 ごぼう 胡瓜 キャベツ	670	19.3	918	27.0
27	金	○	コッパン スライス		アマトリチャーナスバグティ フルーツポンチナタデココいり やきウインナー		牛乳 豚肉 ベーコン 粉チーズ ウインナー	コッパン スバグティ オリーブ油 きび砂糖 ナタデココ	にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム カットマト みかん缶 バイン缶 リンゴ缶	647	24.3	847	31.0
30	月	○	ごはん		かてめしのぐ ゼリーフライ(ウスターソース)	ひがしまつやま やさいのとうにゅう みそしる	牛乳 豆腐 蒲鉾 味噌 豆乳 竹輪 油揚げ	白飯 油 三温糖 ゼリーフライ	長葱 人参 大根 白菜 ごぼう ざやいんげん	630	21.5	839	29.1
小・17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			
										664	26.2	874	33.0
										640	18~32	820	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

- ◎小江戸カレー…川越で有名な「さつま芋」「ほうれん草」の入ったカレーで川越のB級グルメです。
- ◎かてめし…秩父の郷土料理。「かて」には「まぜる」という意味があり、ご飯のかさを増やすために、その時々にある季節の野菜などを入れて作っていました。
- ◎ゼリーフライ…「じゃがいも」と「おから」をベースに小判型に整えて揚げたものです。衣を使わないコロッケのような食べ物です。ハレの日のごちそうとして、節句やお祝い事で食べられていました。
- ◎呉汁…「呉汁」とは、栄養豊富な大豆を使った、日本各地に伝わる冬の郷土料理です。大豆をすりつぶしたものを「呉」といい、それを味噌汁に入れたものが「呉汁」です。
- ◎東松山やきとりごはん…東松山の名物「やきとり」を給食用にしたものです。東松山のやきとりは「やきとり」と言いますが、豚肉のかしらを使っています。ピリ辛のみそだれにつけて食べます。
- ◎深谷ねぎ…深谷市はねぎの生産量日本一であり、「深谷ねぎ」として全国的なねぎのブランドとして定着しています。繊維のきめが細かくやわらかいこと、糖度が高くあまいこと、白根の部分が長く美しいことなどが特徴です。

