


日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
1 (水)	ひじきサラダ りんごと さつまいものむしパン クラムチャウダー ぎゅうにゅう	りんごとさつまいものむしパン	小麦粉 ベーキングパウダー さつまいも たまご 牛乳 豆乳 バター 砂糖 りんご缶 干しぶドウ ワイン	熱量 619 kcal
		クラムチャウダー	鶏ガラ 油 ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも あさり ワイン 小麦粉 バター 牛乳 塩 こしょう 生クリーム パセリ	蛋白質 18 g
		ひじきサラダ	キャベツ きゅうり コーン にんじん ひじき たまねぎ 砂糖 塩 こしょう 酢	
2 (木)	むぎごはん あじのおおばみそやき ぎゅうにゅう ごじる	むぎごはん	米 むぎ	熱量 507 kcal
		あじのおおばみそやき	アジ(切り身) 酒 みそ 砂糖 うめ 大葉 みりん	蛋白質 21.3 g
		ごじる	煮干し ごま油 ごぼう にんじん ぶた肉 大豆 干しシイタケ 糸こんにゃく じゃがいも みそ ねぎ こまつな みりん 塩	
6 (月)	こくとうパン ミートグラタン ポトフ ぎゅうにゅう	こくとうパン	黒糖パン(たまご不使用)	熱量 761 kcal
		ミートグラタン	パンネ 油 たまねぎ ぶた肉 とり肉 にんじん こしょう 塩 小麦粉 中濃ソース トマトピューレ ケチャップ しょうゆ じゃがいも パセリ	蛋白質 30.4 g
		ポトフ	鶏から とり肉 ウィンナー じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ 酒 塩 こしょう しょうゆ	
7 (火)	わかめごはん とりのからあげ おかかあえ あぶらあげと かぶのみそしる ぎゅうにゅう	わかめごはん	米 むぎ だし昆布 酒 炊き込みわかめ	熱量 622 kcal
		とりのからあげ	とり肉 酒 しょうゆ ごま油 しょうが にんにく でんぷん 小麦粉 油	蛋白質 27.8 g
		おかかあえ	こまつな もやし 切り干し大根 しょうゆ ごま油 みりん 塩 かつお節	
		あぶらあげとかぶのみそしる	削り節 油揚げ かぶ かぶの葉 ねぎ 酒 みそ	
8 (水)	ペペロンチーノ スパゲッティ シーフードマリネ ぎゅうにゅう	ペペロンチーノ スパゲッティ	スパゲッティ(たまご不使用) オリーブオイル 塩 にんにく とうがらし ベーコン たまねぎ 赤ピーマン ウィンナー 塩 こしょう ワイン しょうゆ パセリ	熱量 550 kcal
		シーフードマリネ	イカ キャベツ きゅうり にんじん 酢 塩 こしょう たまねぎ 砂糖 ワイン 海藻ミックス	蛋白質 24.5 g
9 (木)	キムチピビンバ やさいスープ ぎゅうにゅう	キムチピビンバ	米 むぎ 油 にんにく ねぎ ぶた肉 酒 しょうゆ テンメンジャン でんぷん キムチ ごま油 にんじん ほうれんそう もやし テンメンジャン コチュジャン たまご 塩	熱量 553 kcal
		やさいスープ	鶏ガラ 油 たまねぎ とり肉 ワイン にんじん マッシュルーム キャベツ 塩 こしょう しょうゆ ちんげんさい	蛋白質 24.9 g
10 (金)	むぎごはん おひたし だいこんと とりにくのあつあつに ぎゅうにゅう	むぎごはん	米 むぎ	熱量 589 kcal
		だいこんととりにくのあつあつに	だいこん にんじん とり肉 こんにゃく みそ さつま揚げ(たまご不使用) 砂糖 酒 しょうゆ	蛋白質 20.5 g
		おひたし	ほうれんそう もやし えのき しょうゆ 酒 砂糖	
13 (月)	けんちんうどん キャラメルポテト ぎゅうにゅう	けんちんうどん	うどん だし昆布 油 にんじん ごぼう だいこん 油揚げ 干しシイタケ さといも とり肉 ねぎ 酒 みりん 塩 しょうゆ 	熱量 642 kcal
		キャラメルポテト	さつまいも 油 バター 砂糖 アーモンドパウダー	蛋白質 25.1 g
15 (水)	こぎつねずし スイートポテト あかだしの みそしる ぎゅうにゅう	こぎつねずし	米 むぎ だし昆布 酒 酢 塩 砂糖 油揚げ とり肉 にんじん 干しシイタケ いんげんまめ しょうゆ のり	熱量 630 kcal
		あかだしのみそしる	削り節 わかめ こまつな 豆腐 ねぎ みそ	蛋白質 21.3 g
		スイートポテト	バター さつまいも 砂糖 たまご 牛乳 バニラエッセンス	

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

11月は『彩の国ふるさと給食月間』です。地場産物の良さを知しましょう。
 自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので、『顔が見える』『話ができる』『安心できる』などの様々な良い点があります。新鮮でおいしい地元の味をしっかりと味わいましょう。



11月の給食費引落日 11/10 (金)
11月分

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価	
<p>日本の味めぐりこんだて♪さいたまけん♪</p>					
16 (木)	<p>キャロットオレンジゼリー ごまあえ</p> <p>ちやめし つみっこ</p>	ぎゅうにゅう	ちやめし	米 むぎ だし昆布 酒 塩 しょうゆ	<p>熱量 577 kcal</p> <p>蛋白質 19.4 g</p>
		ちやめし	つみっこ	削り節 小麦粉 塩 油 こんにやく ごぼう とり肉 にんじん だいこん じゃがいも 干シイタケ 酒 みりん しょうゆ ねぎ	
		ごまあえ	キャロットオレンジゼリー	もやし にんじん こまつな しょうゆ ごま油 砂糖 ごま	
		ごまあえ	キャロットオレンジゼリー	にんじん 寒天 砂糖 みかん缶 ミカンはじゅす ゼラチン	
17 (金)	<p>かてめし さといものみそがらめ</p> <p>みぞれじる</p>	ぎゅうにゅう	かてめし	米 むぎ 酒 塩 しょうゆ 糸昆布 かんぴょう にんじん ごぼう 油揚げ 糸こんにやく 油 砂糖 しょうゆ 削り節	<p>熱量 580 kcal</p> <p>蛋白質 26.7 g</p>
		みぞれじる	みぞれじる	だし昆布 削り節 だいこん 油揚げ にんじん なめこ ねぎ 酒 塩 しょうゆ	
		さといものみそがらめ	さといものみそがらめ	さといも でんぷん 油 みそ 砂糖 水あめ	
20 (月)	<p>みそラーメン こまつなぎょうざ</p> <p>きゅうりのしょうゆづけ</p>	ぎゅうにゅう	みそラーメン	中華めん(たまご不使用) ごま油 だし昆布 豚骨 鶏ガラ にんにく しょうが ねぎ みそ 油 ぶた肉 にんじん コーン もやし キャベツ たら 酒 しょうゆ こしょう ごま油 トウバンジャン	<p>熱量 580 kcal</p> <p>蛋白質 26.7 g</p>
		こまつなぎょうざ	こまつなぎょうざ	餃子の皮 ツナ キャベツ こまつな たまねぎ にんにく しょうが 塩 こしょう しょうゆ ごま油 でんぷん 油 小麦粉	
		きゅうりのしょうゆづけ	きゅうりのしょうゆづけ	きゅうり 塩 しょうゆ	
21 (火)	<p>ウイナードーナツパン かき</p> <p>ぐだくさんスープ</p>	ぎゅうにゅう	ウイナードーナツパン	小麦粉 強力粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 バター 塩 ウイナードーナツ 油 ケチャップ	<p>熱量 589 kcal</p> <p>蛋白質 22.5 g</p>
		ぐだくさんスープ	ぐだくさんスープ	鶏ガラ 油 たまねぎ とり肉 ワイン にんじん マッシュルーム キャベツ 塩 こしょう しょうゆ ちんげんさい	
		かき	かき	柿	
22 (水)	<p>むぎごはん しろみさかなのごまだれかけ</p> <p>すましじる</p>	ぎゅうにゅう	むぎごはん	米 むぎ	<p>熱量 597 kcal</p> <p>蛋白質 23.6 g</p>
		しろみさかなのごまだれかけ	しろみさかなのごまだれかけ	さわら(切り身) 酒 しょうゆ でんぷん ごま みそ 砂糖 みりん	
		すましじる	すましじる	だし昆布 削り節 豆腐 エリンギ 酒 みりん 塩 しょうゆ ねぎ	
24 (金)	<p>カレーライス コールスローサラダ</p>	ぎゅうにゅう	カレーライス	米 むぎ 油 しょうが にんにく たまねぎ ぶた肉 ワイン 塩 こしょう 鶏ガラ にんじん じゃがいも 小麦粉 カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ	<p>熱量 658 kcal</p> <p>蛋白質 20.3 g</p>
		コールスローサラダ	コールスローサラダ	キャベツ コーン にんじん 砂糖 塩 こしょう 酢	
27 (月)	<p>にしよくあげパン きなこ ココア</p> <p>にくだんごスープ</p>	ぎゅうにゅう	にしよくあげパン	コッパン(たまご不使用) 油 きな粉 砂糖 塩 ココア 脱脂粉乳	<p>熱量 547 kcal</p> <p>蛋白質 25.7 g</p>
		にくだんごスープ	にくだんごスープ	キャベツ きゅうり コーン にんじん 砂糖 塩 こしょう 酢	
		にしよくあげパン	にしよくあげパン	とり肉 塩 こしょう しょうが でんぷん 鶏ガラ にんにく たまねぎ 干シイタケ にんじん たけのこ ねぎ はくさい 塩 こしょう ごま油	
28 (火)	<p>いわしのかんろに たきこみごはん</p> <p>みそしる</p>	ぎゅうにゅう	たきこみごはん	米 むぎ だし昆布 酒 みりん 砂糖 しょうゆ とり肉 にんじん ごぼう 油揚げ 干シイタケ 糸こんにやく	<p>熱量 616 kcal</p> <p>蛋白質 30.4 g</p>
		いわしのかんろに	いわしのかんろに	いわし(筒切) しょうが しょうゆ 砂糖 酢 だし昆布	
		みそしる	みそしる	削り節 だし昆布 豆腐 油揚げ わかめ えのき みそ	
29 (水)	<p>ごもくあんかけやきそば ポテトサラダ</p>	ぎゅうにゅう	ごもくあんかけやきそば	中華めん(たまご不使用) 油 しょうが にんにく ぶた肉 にんじん たけのこ たまねぎ 干シイタケ もやし 酒 砂糖 塩 こしょう 酢 うすらのたまご イカ キャベツ こまつな でんぷん	<p>熱量 622 kcal</p> <p>蛋白質 28.3 g</p>
		ポテトサラダ	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり にんじん 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ	
30 (木)	<p>ごましおごはん こんぶづけ</p> <p>とんじる</p> <p>さけのしおやき</p>	ぎゅうにゅう	ごましおごはん	米 むぎ ごま 塩	<p>熱量 495 kcal</p> <p>蛋白質 26.5 g</p>
		とんじる	とんじる	さけ(切り身) 塩	
		こんぶづけ	こんぶづけ	はくさい きゅうり 塩こんぶ しょうゆ	
		とんじる	とんじる	削り節 ごぼう にんじん ぶた肉 だいこん 豆腐 じゃがいも 油揚げ こんにやく ねぎ 酒 みそ	

*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。

今月は、全クラスのランチルーム給食を予定しています。
当日は、その日の献立に、フルーツジュースとカルピスゼリーが付きまます。
フルーツジュースは、みかんジュース・ぶどうジュース・パインジュースのうちクラスごとに出します♪
カルピスゼリーは、給食室で手作りしたものを出します♪

ランチルーム給食 特別メニュー	フルーツジュース 果汁100%	熱量 136 kcal
	カルピスゼリー 食材*寒天 砂糖 カルピス ゼラチン	蛋白質 2.1 g