



日曜	こんだて			つかわれているしょくひん			えいようか	
	しゅしょく	牛乳	おかず	たいおんやちからになるたべもの	ち・にく・ほね・はをつくるたべもの	からだのしょうしをととのえるたべもの	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)
1 金	ソイどん(ごはん) 		さいたまさんやさいみそけんちんじる わふうサラダ みかん1/2	こめ さとう あぶら こんにやく さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ だいず ベーコン あぶらあげ	ごぼう きゅうり だいこん きりぼしだいこん にんじん ねぎ しゅんぎく キャベツ みかん	664	27.3
「ソイ丼」は、大豆を使ったメニューの中で人気の一つです。								
5 火	ジャージャーめん 		だいがくいも かおりづけ	うどん さとう あぶら でんぷん さつまいも みずあめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ たら にんにく しょうが ほししいたけ キャベツ きゅうり	582	22.5
6 水	ごはん 		まめいりストロガノフ かいそうサラダ	こめ さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム かいそうミックス	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ コーン	608	20.2
7 木	わかめごはん 		さかな(あかうおのゆうあんやき) まゆだまじる	こめ さとう あぶら じゃがいも しらたまこ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あかうお	にんじん しめじ だいこん ねぎ ゆず	592	22.1
8 金	くろパン 		とりにくとひよこまめのカレーに ツナサラダ	パン さとう あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ツナ(まぐろ)	たまねぎ ピーマン にんにく きゅうり キャベツ トマト	635	25.9
11月8日は「いい菌の日」です。今日はかみごたえのある食材を取り入れた献立です。								
11 月	しゃくしなガーリック チャーハン 		さいのくにねぎみそあげぎょうざ こめこめサラダ	こめ さとう あぶら ごまあぶら こめこめん ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	しゃくしな にんにく コーン きゅうり キャベツ ねぎ たまねぎ たら しょうが	575	24.1
しゃくしなは秩父地方では古くから栽培している伝統野菜の一つで、葉っぱの形が杓子(しゃくし)に似ていることからしゃくし菜とよばれています。								
12 火	さいたまけんさん キャロットパン 		さいのくにシチュー こまつなとわかめのサラダ	パン さとう あぶら さつまいも バター こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ベーコン ちゅうりぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ かぶ コーン ブロッコリー カリフラワー きゅうり しめじ こまつな キャベツ	580	23.8
埼玉ならではの野菜のかぶ、ブロッコリー、さつまいもなどを使った彩の国シチューです。								
13 水	ごはん 		なっとう さかな(ホキ)のゴールデンかぼすソースかけ とんじる	こめ あぶら でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう なっとう ホキ ぶたにく とうふ	にんにく ごぼう にんじん だいこん ねぎ かぼす	636	27.1
15 金	かてめし 		てづくりゼリーフライ こんさいのみそじる	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも こむぎこ さといも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ おから なまあげ	こまつな にんじん ずいき ほししいたけ ねぎ たまねぎ ごぼう	568	23.0
ゼリーフライは埼玉県行田市で食べられている郷土料理で、おからとじゃが芋を使ったコロッケのような揚げ物です。								
18 月	ナン 		チキンカレー にんじんのいろどりサラダ	ナン さとう あぶら オリーブあぶら バター じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト アップルソース にんにく パジル しょうが キャベツ コーン	667	29.0
ナンはインド発祥で生地を薄く伸ばして焼いたパンです。カレーと一緒に食します。								
19 火	カリノケールいりチャーハン 		いわしのかりかりフライ たまごいりちゅうかスープ	こめ さとう あぶら げんまいこ でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく たまご	にんにく しょうが ねぎ カリノケール こまつな	575	24.1
2年生が植えたヨーロッパ野菜「カリノケール」の収穫を祝い、献立にとりいれました。								
20 水	いわつきとうふラーメン 		しゃくしなまん ピリからきゅうり	めん さとう あぶら でんぷん ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	しょうが にんじん ねぎ しゃくしな たまねぎ にんにく きゅうり もやし	580	23.8
豆腐ラーメンは岩槻地区発祥のご当地グルメです。								
22 金	ピンクのフレンチトースト 		ポークビーンズ わかめサラダ	パン さとう あぶら はちみつ じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちゅうりぎゅうにゅう わかめ たまご だいず チーズ	ピーツ にんにく たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり コーン	636	27.1
25 月	ケチャップライス 		あじフライ ABCスープ	こめ さとう あぶら じゃがいも パンこ マカロニ でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ウインナー あじ とりにく	トマト にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ だいこん キャベツ	626	25.2
26 火	ごはん 		カーポロネロとぶたにくのちゅうかどんのぐ くきわかめのチョナムル みかん1/2	こめ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ いか	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし にんにく キャベツ カーポロネロ えのき みかん	568	23.0
2年生が植えたヨーロッパ野菜「カーポロネロ」の収穫を祝い、献立にとりいれました。								
27 水	ごはん 		こまつなじゃこいりてづくりふりかけ にくじゃが(ふいり) なめたけあえ よりのみかんゼリー	こめ さとう あぶら しらたき じゃがいも あぶらふ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのき みかんかじゅう	626	23.1
28 木	モチげんまいいりごはん 		てづくりきわかめのつくだに こもちししゃもフリッター さつまじる	こめ さとう あぶら げんまい さつまいも こむぎここんにやく	ぎゅうにゅう くきわかめ とりにく こもちししゃも あぶらあげ	しめじ だいこん にんじん ねぎ	615	20.1
29 金	たまごどん(ごはん) 		だいやのしゃりしゃりあげ いそかあえ	こめ さとう あぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく だいず のり	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな キャベツ もやし えのき	667	29.0

※献立は、都合により変更することがありますので、御了承ください。

11月分よていこんだて表 611 24







I





