



# 平成28年 11月分予定献立表



日付 (曜日)	献立(こんだて)				熱や力となるもの (きいろ)	血肉 骨となるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)		
	主食	飲物	おかず				小学生	中学生	
1日(火)	ごはん	牛乳	★鶏王食(埼玉県) ぎょうざ とりにくとねぎのみそいため にぼうとう		ごはん あぶら さとう ほうとう ぎょうざのかわ	牛乳 みそ ぶたにく とりにく	しゃくな ながねぎ たまねぎ にんじん にんにく だいこん ごぼう しめじ こんにやく キャベツ	684 25.4	874 31.7
2日(水)	バターロール	牛乳	チンゲンサイのあえもの(パンパンジードレッシング) フルーツポンチ にくだんごのトマトに		○ バターロール ドレッシング じゃがいも あぶら パンこ	牛乳 だいち とりにく ぶたにく	チンゲンサイ だいこん にんじん みかん パイン こんにやく トマト たまねぎ ピーマン にんにく	689 23.1	893 28.6
4日(金)	ごはん	牛乳	さけマヨネーズフライ ごもくまめ かきたまじる		ごはん あぶら さとう でんぶん パンこ マヨネーズ	牛乳 さけ だいち たまご わかめ ぶたにく こんぶ とうふ	ごぼう にんじん こんにやく ながねぎ	644 25.4	823 31.5
7日(月)	むぎごはん	牛乳	さんまのしょうがに のりつくだに ごぼうとえだまめのサラダ(ごまクリームドレッシング) はくさいのみそしる		むぎごはん さとう ドレッシング ごま	牛乳 さんま あぶらあげ とうふ みそ のりつくだに	ごぼう えだまめ にんじん はくさい ながねぎ しょうが	664 26.3	824 32.1
8日(火)	ごはん	牛乳	★リクエスト献立 鷺宮中「秋の味覚給食」メンチカツ(ソース) ほうれんそうともやしナムル(ケムドレッシング) さつまいものみそしる		ごはん パンこ あぶら ドレッシング さつまいも	牛乳 なまあげ みそ とりにく ぶたにく	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ だいこん キャベツ	697 22.7	894 27.9
9日(水)	さきたま ライスボール	牛乳	プレーンオムレツ(ケチャップ) ブロッコリーのサラダ(ノンオイルかんきつドレッシング) コーンシチュー		○ さきたまライスボール じゃがいも コーンポタージュ ドレッシング	牛乳 たまご スキムミルク	ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン たまねぎ パセリ マッシュルーム	628 26.4	817 33.8
※ 10日(木)	ちゅうかめん	牛乳	★行事食(県民の日)埼玉の郷土料理集合同じょうらーめん レモンヨーグルト みそポテト はくさいのあえもの(ちゅうかドレッシング)		○ ちゅうかめん でんぶん じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ みそ レモンヨーグルト	にんじん ながねぎ ゆず はくさい ほうれんそう	676 23.7	840 28.8
11日(金)	ごはん	牛乳	いわしいそべフライ(ソース) はるさめサラダ(やさしいわふうドレッシング) ごじる		ごはん パンこ あぶら ドレッシング はるさめ	牛乳 いわし あおのり だいち ご けいわみそ とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん ながねぎ かぼちゃ	677 24.7	847 30.1
15日(火)	ごはん	牛乳	えびしゅうまい キムタクいため(キムチとクワン)のいためもの) にくワンタンスープ		ごはん しゅうまいのかわ あぶら ごま ワンタンのかわ	牛乳 ぶたにく えび いちよりだい なた	だいこん はくさい ながねぎ にんじん もやし こまつな	619 24.3	873 34.3
16日(水)	なしパン	牛乳	いかなゲット スパゲティ きこのスープ		なしパン あぶら スパゲティ	牛乳 いか たらすりみ フランクフルト ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト えのきだけ しめじ ほししいたけ マッシュルーム	662 26.3	860 33.2
17日(木)	ゆでうどん	牛乳	カレーうどん かみかみだいち きりほしだいこんのサラダ(こうみしおドレッシング)		ゆでうどん カレールウ さとう でんぶん あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく だいち かえりにほし	たまねぎ にんじん ながねぎ グリンピース かぼちゃ こまつな きりほしだいこん	691 24.0	850 29.0
18日(金)	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ キャベツのあえもの(ノンオイルあおじそドレッシング) わかめのみそしる		ごはん さとう じゃがいも ドレッシング パンこ	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん はねぎ キャベツ にんじん ながねぎ たまねぎ コーン	607 25.1	759 30.4
21日(月)	ごはん	牛乳	レバーとポテトのオーロラソースあえ ほうれんそうのいそかあえ(のり しょうゆ) なめこじる		ごはん でんぶん あぶら じゃがいも さとう たまふ	牛乳 ぶたレバー のり とうふ みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ なめこ だいこん ながねぎ	702 23.6	863 28.1
22日(火)	はつが げんまいいり ごはん	牛乳	なつとう はるさめチャンプルー すいとん		はつがげんまいいりごはん はるさめ あぶら すいとん さいとん	牛乳 なつとう ぶたにく とりにく	もやし にんじん いら ほししいたけ はくさい ながねぎ	647 25.2	814 31.9
24日(木)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん グレープゼリー はんぺんフライ(ソース) だいこんのサラダ(わふうクリームドレッシング)		○ ゆでうどん さとう パンこ あぶら ドレッシング グレープゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ こんぶ はんぺん	にんじん ながねぎ たまねぎ こまつな だいこん	675 24.6	835 31.3
25日(金)	わかめ むぎごはん	牛乳	サバしおやき キャベツとコーンのソテー こんさいじる		わかめむぎごはん あぶら	牛乳 さば ハム みそ	キャベツ コーン にんじん だいこん ごぼう れんこん こんにやく ながねぎ	613 25.1	782 31.6
28日(月)	むぎごはん	牛乳	ゆでたまご かいそうサラダ(わふうごまドレッシング) まめカレー		○ むぎごはん じゃがいも カレールウ あぶら ドレッシング ごま	牛乳 ひよこめめ とりにく たまご わかめ	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが カリフラワー	687 25.3	847 30.5
※ 29日(火)	ごはん	牛乳	★教科と関連した献立 (小3 国語 食べ物のひみつ教えます) こめこのからあげあますかけ しおこうじやさいいため したるビーフン		ごはん こめこ あぶら さとう でんぶん ビーフン ごまあぶら	牛乳 とりにく ベーコン えび	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが もやし ながねぎ いら	651 25.3	812 33.5
30日(水)	ツイストパン	牛乳	★リクエスト献立 鷺宮小「お楽しみ献立」フランクのケチャップソースかけ こんにやくサラダ(イタリアンドレッシング) クラムチャウダー		○ ツイストパン さとう あぶら ドレッシング じゃがいも ホホワイトルウ	牛乳 フランクフルト あさり ベーコン	こんにやく にんじん ブロッコリー たまねぎ パセリ	686 26.7	894 33.0

\*材料の都合により、献立が変更になることがあります。 \*◎は中学生のみの献立です。

\*スプーンの欄に○印のある日は、箸のほかスプーンもご用意ください。

### 学校給食使用食材の産地(予定)

品名	産地(予定)	品名	産地(予定)	品名	産地(予定)	品名	産地(予定)	品名	産地(予定)	品名	産地(予定)
米	埼玉(久喜市産米)	豚肉	埼玉 茨城 栃木	鶏卵	茨城 千葉	切り干し大根	宮崎	しゃくし菜	埼玉	ほうれん草	埼玉
パン	埼玉、アメリカ、カナダ	鶏肉	青森 岩手	うずら卵	愛知 静岡	わかめ	韓国	かぼちゃ	北海道	長ねぎ	久喜
麺	埼玉、アメリカ、カナダ	豚レバー	北海道	豆腐	カナダ	干椎茸	愛知、長野	えのき茸	長野、山形	小松菜	久喜
発芽玄米	埼玉	フランクフルト	千葉 群馬	油揚げ	アメリカ カナダ	ひじき	長崎、韓国	さつまいも	千葉 茨城	白菜	茨城
スキムミルク	北海道	ベーコン	千葉 群馬	笹かまぼこ	アメリカ タイ	コーン	北海道	じゃがいも	千葉 北海道	しめじ	山形
粉チーズ	オーストラリア	ハム	千葉 群馬	かまぼこ	アメリカ タイ	枝豆	北海道	ゆず	埼玉	パセリ	長野
牛乳	埼玉、栃木、北海道	むきえび	ベトナム、インド	なた	アメリカ	りんご	山形	いんげん	北海道	もやし	埼玉
埼玉県の原乳が不足した場合に他県から補填しています。原乳については、各都道府県が検査し安全確認をおこなっています。		さつま揚げ	アメリカ	はんぺん	千葉	パイン	タイ	なめこ	長野、宮城	ごぼう	青森 茨城
		ちくわ	アメリカ	ひよこ豆	アメリカ	みかん缶	愛知 静岡 神奈川 和歌山	カリフラワー	エクアドル	キャベツ	群馬
いとよりだい	ミャンマー	バックかつお節	静岡	あさり	中国	黄桃缶	南アフリカ	たけのこ	徳島、高知、香川 愛媛、熊本、福岡 鹿児島、京都	大根	青森
たらすりみ	ベーリング海	コーンクリーム	タイ	さんま	北海道 青森	里芋	宮崎	ぜんまい	中国	チンゲン菜	埼玉 群馬
さけ	北海道	厚揚げ	アメリカ カナダ	こんにやく 白滝	群馬	トマト	イタリア	グリーンピース	アメリカ	にんにく	青森
さば	ノルウェー	生揚げ	アメリカ カナダ	ごま	パラグアイ	ブロッコリー	エクアドル	人参	北海道	ピーマン	茨城
いわし	北海道	大豆	埼玉 北海道	春雨	中国	きくらげ	熊本	玉ねぎ	北海道	マッシュルーム	千葉

11月平均栄養摂取量

669  
25.2

849  
31.3