



11月分 学校給食献立予定表

日	曜	こんだて			食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)	
		主食	牛乳	おかず	黄 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品			
1	金	ごはん	○	三芳産小松菜のそぼろ汁 厚焼きたまご 東松山やきとり丼の具	ごはん、米油、でん粉、ごま油、きびざとう	牛乳、鶏ひき肉、厚焼きたまご、豚小間、赤みそ	生姜、にんじん、たけのこ、干しいたけ、こまつな、キャベツ、ニラ、にんにく、長ねぎ、アップルソース	656 821	28.9 37.0	
5	火	ごはん	○	三芳産チンゲン菜とえび団子のスープ 酢豚 みかん	ごはん、春雨、でん粉、米油、黒ざとう	牛乳、鶏小間、えび団子、豚もも角切り肉	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんにく、生姜、たけのこ、ピーマン、みかん	676 852	26.8 34.1	
6	水	わかめごはん	○	富(とめ)のさつま汁 手作りヒレカツ ★卓上ソース 三芳産小松菜とツナの和え物	わかめごはん、さつまいも、米油、小麦粉、パン粉、白すりごま、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚ヒレ肉切り身、まぐろ油漬	にんじん、こんにゃく、長ねぎ、こまつな、キャベツ	671 865	29.5 37.2	
7	木	ツイストパン	○	ニョッキ入り豆乳コーンポタージュ オムレツのミートソースかけ キャベツとささみのサラダ	ツイストパン、ポテトニョッキ、米油、きびざとう	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、プレーンオムレツ、豚ひき肉、ささみ	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、コーンペースト、クリームコーン、パセリ、生姜、キャベツ、きゅうり	615 837	26.1 36.9	
8	金	ごはん	○	切干大根のみそ汁 ししゃもごまフライ (小学1個・中学2個) かみかみきんぴら	ごはん、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、ししゃもごまフライ、するめいか、さつま揚げ	にんじん、切り干し大根、長ねぎ、こまつな、生姜、ごぼう、糸こんにゃく	593 775	24.4 32.3	
いい歯の日										
11	月	ごはん	○	わかめとたまごのスープ ミートボールの甘酢あん (小学2個・中学3個) 三芳産小松菜のキムチ炒め	ごはん、でん粉、ごま油、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、わかめ、木綿豆腐、卵、ミートボール、鶏ひき肉	にんじん、長ねぎ、生姜、キャベツ、にんにく、大豆もやし、はくさいキムチ、こまつな	606 773	26.5 34.8	
12	火	ごはん	○	富(とめ)のさつまいもと 鶏肉のうま煮 さばの西京焼き 地元野菜のごま和え	ごはん、米油、さつまいも、きびざとう、白すりごま	牛乳、鶏もも角切り肉、さつま揚げ、さば西京漬	にんじん、ごぼう、干しいたけ、糸こんにゃく、さやいんげん、こまつな、もやし	707 864	27.8 33.7	
13	水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産大根のみぞれうどん汁 源氏豆 鶏ひきと三芳産ごぼうのマヨ炒め	地粉うどん、米油、きびざとう、でん粉、白すりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、油揚げ、なると、大豆、鶏ひき肉	にんじん、干しいたけ、だいこん、長ねぎ、こまつな、ごぼう、さやいんげん	660 815	27.9 34.5	
15	金	麦ごはん	○	ポークカレー 三芳産ほうれんそうとささみのソテー りんご 型抜きチーズ(中学のみ)	麦ごはん、米油、じゃがいも	牛乳、豚小間、スキムミルク、ささみ、型抜きチーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、ホールコーン、ほうれんそう、りんご、チャツネ	686 936	22.9 32.2	
18	月	ごはん	○	肉豆腐 ゼリーフライ ★卓上ソース ふるさと漬	ごはん、米油、きびざとう、白すりごま、ゼリーフライ	牛乳、豚小間、焼き豆腐	にんじん、しらたき、長ねぎ、はくさい、せん切りたくあん、きゅうり、キャベツ	641 804	25.0 31.8	
19	火	ごはん	○	三芳やさいの筑前煮 いかのかりん揚げ 野菜のりんご酢和え	ごはん、米油、里芋、きびざとう、でん粉、白すりごま	牛乳、鶏もも角切り肉、いか、油揚げ	にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、三角こんにゃく、さやいんげん、キャベツ、きゅうり	652 819	26.0 33.0	
20	水	中華麺	○	みそラーメン汁 揚げぎょうざ(2個) 地元野菜のナムル ●ヨーグルト	中華麺、米油、黒ざとう、きびざとう、ごま油、ラー油	牛乳、鶏ひき肉、なると、赤みそ、ぎょうざ、ヨーグルト	生姜、にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、メンマ、キャベツ、長ねぎ、もやし、ほうれんそう	692 858	29.6 35.9	
21	木	フラワーロール	○	富(とめ)のさつまいもシチュー ハンバーグのデミグラスソースかけ キャベツのマリネ	フラワーロール、米油、さつまいも、バター、小麦粉、きびざとう	コーヒーミルク、鶏小間、プロセスチーズ、牛乳、ハンバーグ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、セロリ、キャベツ、きゅうり	732 979	25.6 34.5	
22	金	ごはん	○	肉じゃが さんまの塩焼き 三芳産小松菜のおひたし	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう	牛乳、豚小間、さんまの塩焼き、糸けすりぶし	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、さやえんどう、もやし、こまつな	636 789	26.4 32.8	
24日(日)和食の日										
25	月	ごはん	○	豚汁 鶏の塩から揚げ (小学1個・中学2個) 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、米油、じゃがいも、でん粉、きびざとう	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、鶏切り身、鶏ひき肉、大豆、さつま揚げ、ひじき	ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、生姜、にんにく、干しいたけ、糸こんにゃく、さやいんげん	686 883	28.0 36.2	
26	火	ごはん	○	三芳産里芋と鶏肉のみそ煮 いわしのおろしソースかけ 三芳産白菜ときゅうりのレモン漬	ごはん、米油、里芋、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏もも角切り肉、赤みそ、いわしの澱粉つき	生姜、にんじん、ごぼう、たけのこ、三角こんにゃく、さやいんげん、だいこん、はくさい、きゅうり、レモン果汁	657 800	26.8 32.2	
27	水	コッパパン スライス	○	鮭と三芳産小松菜の クリームスパゲッティ フランクのケチャップソースかけ ナタデココボンチ	コッパパン、スパゲッティ、米油、バター、きびざとう	牛乳、鮭角切、粉チーズ、生クリーム、フランクフルト	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな、みかん缶、パイン缶、白桃缶、ナタデココ	672 923	24.4 34.4	
28	木	ごはん	○	三芳産白菜とコーンのスープ スペイン風オムレツ チキンライスの具	ごはん、米油、きびざとう	牛乳、豚小間、スペイン風オムレツ、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、ホールコーン、はくさい、パセリ、生姜、キャベツ、マッシュルーム、えだ豆、トマトピューレー	621 752	27.3 33.1	
29	金	ごはん	○	マーボー豆腐 富(とめ)の紅赤大学いも ごぶ漬けきゅうり	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、さつまいも(紅赤)、黒いりごま、水あめ	牛乳、豚ひき肉、絞豆、腐、赤みそ	にんにく、生姜、にんじん、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、茎わかめ入りごぶ漬	648 796	24.5 29.7	
12月1日(日)紅赤いもの日										
19回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。							平均栄養量	658 839	26.5 34.0
								基準栄養量	650 830	26.0 34.0

給食だより

埼玉県では6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元の特産物や郷土食への理解を通して、ふるさとに対する愛着と感謝の心を深めてもらいたいと思います。

今月は毎日「三芳やさい」が登場します。献立表に **さいたまっち** **コバトン** **大根** **ほうれんそう** **ごぼう** **チンゲンサイ** **にんじん** 太字で書かれているので、探してみてください。



埼玉県の郷土料理

1日(金) 東松山やきとり丼の具
東松山名物のやきとりは、鶏肉ではなく「豚のカシラ肉」を串に刺して焼き、みそ味のタレをつけていただきます。給食では、豚肉のみそ味の調味料で炒めた「やきとり丼の具」を出します。

18日(月) ゼリーフライ
行田市の名物です。「おから」や野菜を混ぜたものを揚げて作ります。小判の形に似ていることから「銭フライ」と呼ばれていたものが、「ゼリーフライ」に変わってしまったと言われています。

より詳しい情報はHPへ

献立表(給食写真) 食材産地・放射性物質

携帯電話でQRコードを読み取るとHPにアクセスできます。