



# 11月 献立予定表



日	曜日	牛乳	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価
				タンパク質	無機質	糖質	脂質	カロチン	ビタミンC	エネルギー-kcal たんぱく質-g
♪♪1日は音楽祭です♪♪ 3年2組さん、2年2組さん、頑張ってください!!										
1	金		白飯 ピリ辛マヨネーズチーズ焼き ひじきのそぼろ煮 野菜椀	さわら 鶏ひき肉 たまご 木綿豆腐	牛乳 粉チーズ ひじき	白飯 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ ごま 米糠油	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ しょうが ねぎ だいこん ごぼう	802 33.3
5	火		白飯 麻婆豆腐 もやしナムル 焼売 柿	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 焼売 ハム	牛乳	白飯 三温糖 片栗粉 上白糖	米糠油 ごま油 ごま	にんじん にら ほうれんそう	たけのこ 干し椎茸 たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	779 30
6	水		黒パン ソース焼きそば ウィンナーの香味揚げ じゃこ入り海藻サラダ	豚小間 F eフランク たまご	牛乳 あおのり 桜エビ じゃこ 海藻M I X	黒パン 中華麺 薄力粉 三温糖	米糠油 黒ごま 白絞油 すりごま	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん ポッカレモン	844 31.8
豊中お祝い献立										
7	木		赤飯 鮭の焼売 お浸し 味噌汁	鮭 かつお節 味噌	牛乳	赤飯 じゃがいも	ごま オリーブ油	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ しめじ しょうが キャベツ もやし	798 33.9
8日は市委嘱校発表のため、給食はお休みです。										
渡沢栄一翁命日										
11	月		チーズパン 鶏肉の照り焼き 煮ぼうとう 小松菜サラダ	鶏もも肉 油揚げ ツナ	牛乳	パンパン ひもかわ 三温糖	ごま 米糠油 ごま油	ほうれんそう にんじん こまつな	しめじ だいこん ねぎ はくさい しょうが きゅうり	836 33.7
12	火		白飯 餃子 野菜のトマトソース煮 中華スープ	餃子 木綿豆腐 豚小間 ベーコン うすら卵	牛乳	白飯 じゃがいも 緑豆はるさめ	白絞油	にんじん こまつな トマト缶	だいこん ねぎ たまねぎ	811 24.4
13日~21日まで 彩の国ふるさと食育期間です。深谷の食材や郷土食を多く取り入れました。										
13	水		わかめご飯 豚肉と高野豆腐のゴマダレ 重忠汁 ねぎのナムル	鶏もも肉 豚レバー 高野豆腐 ハム 味噌 かつお節	牛乳	わかめご飯 片栗粉 三温糖 さといも 白玉団子 こんにゃく	すりごま 白絞油 ごま 米糠油	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ だいこん ごぼう もやし にんにく	838 32.1
14日は埼玉県民の日のため、15日は合同授業研のため、給食はお休みです。										
18	月		ねぎまうどん 大学芋 野菜ソテー りんご	鶏肉 なると ベーコン	牛乳	地粉うどん さつまいも 三温糖 水あめ	米糠油 白絞油 黒ごま	にんじん こまつな ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが ねぎ キャベツ コーン りんご	810 22.5
19	火		スピナッチカレー 大豆とごぼうのかりかり揚げ 手作り副神漬	鶏小間 大豆	牛乳 チーズ	白飯 じゃがいも 片栗粉 三温糖	白絞油 米糠油 ごま	ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり だいこん	858 25.3
20	水		秋の香ご飯 厚焼き玉子 なめこ汁 ほうれん草のお浸し	油揚げ 鶏小間 味噌 厚焼き玉子 木綿豆腐	牛乳	白飯 さつまいも	米糠油 白絞油 ごま	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しめじ ごぼう なめこ ねぎ もやし	786 28.1
21	木		チキンカツサンド 小江戸ポターージュ新メニュー グリーンサラダ	鶏胸肉 たまご	牛乳 ひじき チーズ	子どもパンスライス 薄力粉 パン粉 さつまいも 上白糖	白絞油 バター 米糠油	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ はくさい コーン キャベツ きゅうり ポッカレモン	867 33.2
22	金		白飯 和風おろしハンバーグ オニオンスープ ポテトサラダ	ハンバーグ ベーコン ハム	牛乳	白飯 三温糖 じゃがいも 上白糖	米糠油 マヨネーズ	にんじん ほうれんそう	だいこん 干し椎茸 しめじ たまねぎ ソティオニオン コーン	809 24.1
25	月		キムチ入りごま味噌ラーメン カルシウムパンケーキ 中華サラダ	豚ひき肉 味噌 ハム たまご	牛乳 チーズ	ホット中華麺 ホットケーキミックス さつまいも 緑豆はるさめ	米糠油 ごま ごま油	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし 白菜キムチ ねぎ	867 33.1
期末テスト応援献立										
26	火		カツ丼 小松菜の味噌汁 磯の香あえ	鶏胸肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ のり じゃこ	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも	米糠油 白絞油	にんじん こまつな ほうれんそう	ねぎ もやし	830 36.2
27	水		黒ごまきな粉揚げパン ワンタンスープ イカのマリネ ゆず&みかんヨーグルト	きな粉 豚小間 いか	牛乳 ヨーグルト	米粉パン 上白糖 ウエーブワンタン	米糠油 白絞油 すりごま	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ もやし ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	811 28.8
28	木		白飯 鶏肉のぶっかけちゃん塩ダレ かきたま汁 きんぴら	ベーコン 鶏胸肉	牛乳	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも こんにゃく	米糠油 白絞油 ごま	にんじん パセリ さやいんげん こまつな	マッシュルーム コーン ねぎ にんにく しょうが たまねぎ	843 32.5
29	金		白飯 白身魚の南蛮漬 きゅうりと人参のピリっと漬 けんちん汁	ホキ 鶏小間 木綿豆腐 味噌	牛乳	白飯 片栗粉 三温糖 さといも こんにゃく	米糠油 白絞油 ごま	にんじん	しょうが ねぎ にんにく きゅうり だいこん ごぼう	792 31.5
給食回数 17回 ※食材入荷等の都合により、献立の変更をすることがあります。ご了承ください。										