



日曜	もりつけず	こんだてめい	材料 Kcal	たんぱく くしつ g	おもにからだをつくるしょうくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょうくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちょうしきとどのえるしょうくひん (やさい・くだもの・きのこなど)	ちょうみりょうなど
18月		牛乳	592	19.5	牛乳			
		しゃくしなチャーハン			じゃこ たまご	米 麦 米サラダ油 ごま油	しゃくし菜	酒 しお
		ワンタンスープ			ぶた肉 とりがら	米サラダ油 ワンタン ごま油	しょうが にんにく こんじん	酒 しょうゆ しお
		こくさんりんごゼリー					リンゴゼリー	
19火		牛乳	602	26.4	牛乳			
		てりやきフィッシュバーガー			モウカサメ	子どもパン でんぷん さとう はくりきこ なたねサラダ油	しょうが ごぼう	酒 しょうゆ こくもつす ノンエッグマヨネーズ
		ABCスープ			とりがら とり肉	米サラダ油 マカロニ	玉ねぎ こんじん こまつな マッシュルーム キャベツ	白ワイン しお こしょう
20水		牛乳	569	24.6	牛乳			
		ごぼうのたきこみごはん			とり肉 油あげ	米 麦 米サラダ油 さとう	ごぼう こんじん	みりん 酒 しょうゆ
		あじのいそフライ			あじ たまご 青のり	はくりき粉 ごま はん粉 なたねサラダ油		酒 しお こしょう
		キャベツのごます和え			ごま さとう	キャベツ ほうれんそう もやし ホールコーン	こくもつす しょうゆ	
21木		牛乳	610	32.0	牛乳			
		かんたんめん			こんぶ とんこつ とりがら ぶた肉	ちゅうかめん 米サラダ油 でんぷん ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ はくさい もやし ホールコーン	酒 こしょう しょうゆ
		しゅうまい			ぶた肉	しゅうまいの皮 でんぷん ごま油	玉ねぎ しょうが	しお 酒 しょうゆ
22金		牛乳	619	27.3	牛乳			
		カレーピラフ			とり肉	米 米サラダ油 バター	玉ねぎ 赤ピーマン	ターメリック カレーご 酒
		あおなのキッシュ風オムレツ			たまご 牛乳 チーズ ツナ		玉ねぎ こまつな	しお こしょう
		こぶきいも			じゃがいも	パセリ	しお こしょう	
25月		牛乳	652	28.1	牛乳			
		ごもくすし			油あげ たまご のり	米 さとう 米サラダ油	ほししいだけ かんびょう こんじん	こくもつす しお 酒
		さわらのさいきょうみそがけ			さわら みそ	でんぷん なたねサラダ油 さとう		酒 みりん しょうゆ
		おかか和え			けずり節		こまつな もやし こんじん	しょうゆ 酒 みりん
26火		牛乳	610	30.0	牛乳			
		とりそぼろどん			とり肉 たまご	米 麦 米サラダ油 さとう	しょうが こんじん	酒 みりん しょうゆ
		はくさいとあつあげのみそじる			けずり節 油あげ とうふ わかめ みそ		だいこん 長ねぎ	
27水		牛乳	646	25.9	牛乳			
		こまつなのパペロンチーノ			ベーコン	スパゲティ オリーブ油	玉ねぎ こんじん こまつな	しお しょうゆ こしょう
		チキンサラダ			とり肉	米サラダ油 ごま さとう	きゅうり キャベツ こんじん	しお こしょう 酒
		キャラメルポテト				さつまいも なたねサラダ油		こくもつす しょうゆ
28木		牛乳	610	27.9	牛乳			
		魚のトマトソース			とり肉	米 麦 米サラダ油 バター	こんじん 玉ねぎ	しお しょうゆ こしょう
		魚のトマトソース和え			まぐろ とうにゅう	でんぷん はくりきこ なたねサラダ油 さとう	しょうが 玉ねぎ 赤ピーマン	酒 トマトクチャップ
		オニオンドレッシング				米サラダ油 さとう	キャベツ きゅうり こんじん	しお こしょう
29金		牛乳	648	23.2	牛乳			
		ちくわとごぼうのごまだれどん			ちくわ	米 麦 でんぷん さとう	ごぼう しょうが	みりん 酒 しょうゆ
		チゲ風とんじる			ぶた肉 みそ とりがら	ごま油	しょうが にんにく はくさい	コチュジャン 酒

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。
 ※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。



今月の栄養価平均	エネルギー 619kcal	たんぱくしつ 25.3g
文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱくしつ 21.1~32.5g

★クイズのこたえ★
 11日(月) みそポテト(秩父市)・13日(水) かてめし(秩父市)・せりーフライ(行田市)



日	献立	こんだてめい	たんぱく質 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくるしよくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしよくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちようしをととのえるしよくひん (やさい・くだもの・きのこなど)	ちようみりょうなど
1 金	 マーポーどん ナムル	牛乳	613	27.6	牛乳			
		マーポーどん			ふた肉 とうふ とりがら	米 麦 米サラダ油 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ ほししいたけ にんじん にら	しょうゆ トウバンジャン 酒 てんめんじゅん
		ナムル			さとう ごま油	きりぼし大根 にんじん もやし こまつな にんにく	しょうゆ ラー油	
5 火	 いわしの かばやきどん みそけんちんじる	牛乳	638	25.2	牛乳			
		いわしのかばやきどん			いわし	米 麦 でんぷん なたねサラダ 油 さとう ごま	しょうが	みりん 酒 しょうゆ
		みそけんちんじる			けずり節 油あげ とうふ みそ	ごま油 こんにゃく さといち	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ ほししいたけ こまつな	酒 しょうゆ
6 水	 つなツナサラダ じゃがいもの クリームに つなツナサラダ	牛乳	646	25.1	牛乳			
		黒パン			ベーコン とり肉 チーズ スキムミルク 牛乳 生クリーム とりがら	米サラダ油 じゃがいも バター はくりきこ	にんじん 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	しお こしょう
		つなツナサラダ			ツナ	米サラダ油 さとう	こまつな キャベツ にんじん レモンかじゅう	しょうゆ こくもつず しお こしょう 洋からし
7 木	 ちりめんレモンぶりかけ ごはん とり肉と大根のにも こまつなのからし和え	牛乳	564	27.3	牛乳			
		ちりめんレモンぶりかけ ごはん			ひじき かつお節 じゃこ	米 麦 さとう	レモンかじゅう	みりん しょうゆ こくもつ ず
		とり肉と大根のにも ごまつなのからし和え			とり肉	さとう こんにゃく	しょうが にんじん だいこん	酒 しょうゆ みりん しお
8 金	 しゃけきの ごはん あつあげのにも 和風サラダ	牛乳	596	25.1	牛乳			
		しゃけきのごはん			油あげ さけ	米 麦 さとう	ぶなしめじ まいだけ にんじん ほししいたけ	酒 しょうゆ
		あつあげのにも 和風サラダ			ちくわ	さとう 米サラダ油 ごま	もやし こまつな にんじん ホールコーン	こくもつず しょうゆ こしょう
11 月	 みそポテト きつねうどん みそポテト	牛乳	610	21.0	牛乳			
		きつねうどん			けずり節 こんぶ 油あげ	うどん さとう	にんじん 長ねぎ こまつな	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ しお
		みそポテト			たまご 西京みそ	じゃがいも はくりきこ さとう でんぷん なたねサラダ油		しお 酒 みりん
12 火	 きのこの カレーライス こまつなと コーンのサラダ	牛乳	698	22.2	牛乳			
		きのこのカレーライス			とりがら ふた肉	米 麦 じゃがいも はくりきこ 米サラダ油	ぶなしめじ まいだけ 玉ねぎ えのきだけ にんにく しょうが にんじん	カレーこ しお こしょう 赤ワイン しょうゆ ウスターソース トマトケチャップ
		こまつなとコーンの サラダ				米サラダ油	きりぼし大根 こまつな 玉ねぎ キャベツ ホールコーン	こくもつず しょうゆ こしょう
13 水	 ぴりーフライ かつめし ぜりーフライ ごまみそ和え	牛乳	616	17.1	牛乳			
		かつめし			油あげ	米 麦 米サラダ油 さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ ざやいんげん	酒 しょうゆ みりん
		ぜりーフライ			おから 牛乳 たまご	じゃがいも はくりきこ パン粉 でんぷん なたねサラダ油 さとう	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	しお こしょう ソース (ちゅうのう・ウスター)
15 金	 さばの みそに ごはん そくせきづけ すましじる	牛乳	637	25.4	牛乳			
		ごはん			米			
		さばのみそに			さば みそ こんぶ	さとう	しょうが 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ
そくせきづけ		ごま	キャベツ 大根 にんじん しょうが	しょうゆ				
すましじる	けずり節 とうふ たまご	でんぷん	にんじん えのきだけ こまつな	しお しょうゆ				

※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。

※11月18日(月)からの献立は裏面にあります。ご覧ください。

※今月の地産産物は「さとも」「さつまいも」「にんじん(15日～)」です。新鮮なものが、当日の朝に農家さんより納品されます。

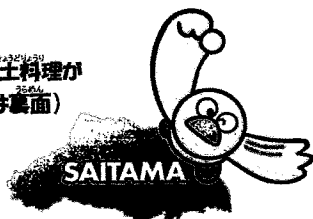
彩の国ふるさと学校給食月間です

今月の給食では、埼玉県の郷土料理や、県内・市内でとれた食材を使った料理を出していきます。給食を通して、埼玉をもっと好きになってもらえたらうれしいです。

新座市産の食材を太字にしてあります。

★クイズ★

11月11日～15日の間に、埼玉県の郷土料理が3つ登場します。どれでしょうか？(ごたえは裏面)



新米の季節になりました

学校給食では、埼玉県産の「彩のきずな」を使用しています。今年も11月から新米になります。

また15日、18日、20日は志木市の池ノ内牧場さんが栽培したコシヒカリを使用する予定です。

◎池ノ内牧場さん◎

志木市で牛を50頭飼育している酪農家さん。酪農以外に米や野菜などを栽培されています。今回のお米は、化学肥料を1回しか使用しておらず、減農薬にて栽培されたものです。

