



日曜	もりつけず	こんだてめい	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくるしょうひん (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をととのえるしょうひん (やさい・くだもの・きのこなど)	ちょうみりょうなど
17金	めんとうにソースをかける スパゲティ サラダ	牛乳 ミートビーンズ スパゲティ キャベツのサラダ	638	25.8	牛乳 ふた肉 だいず	牛乳 スパゲティ 米サラダあぶら オリーブオイル ごむぎこ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ	しお 赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ トマトペースト ちゅうのうソース ウスターソース こしょう しょうゆ
20月	めんとうにソースをかける やまにくとん スープ ちゅうかふう コーンスープ	牛乳 やきにくとん ちゅうかふう コーンスープ	605	30.1	牛乳 ふた肉 とり肉 たまご	牛乳 米 麦 さんおんとう 白ごま ごまあぶら てんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし クリームコーン 長ねぎ こまつな	しょうゆ こしょう コチュジャン 酒 しお 酒 しお こしょう しょうゆ
21火	あひだし ふりかけ ごはん ふたにくと だいこんのもの こまつなともしのおひだし	牛乳 むぎごはん てづくりふりかけ ふたにくと だいこんのもの こまつなともしのおひだし	572	25.7	牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし きざみのり ふた肉	牛乳 米 麦 白ごま さんおんとう こんにゃく	しょうが にんじん だいこん	みりん しょうゆ 酒 しょうゆ みりん しお しょうゆ 酒
22水	だしがけ ちゅうかふう しょうが だいご	牛乳 しおバターコーン ラーメン だいご	670	21.6	牛乳 ふた肉	牛乳 むしちゅうかめん 米サラダあぶら バター さつまいも なたねサラダあぶら さんおんとう 水あめ 黒ごま	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ いら ホールコーン 長ねぎ	しお こしょう しょうゆ 酒 こくもつす しょうゆ 酒
24金	ごもくすし ざわらの さいきょうみそだれかけ キャベツとだいこんの そくせきつけ	牛乳 ごもくすし ざわらの さいきょうみそだれかけ キャベツとだいこんの そくせきつけ	669	25.8	牛乳 あぶらあげ たまご ざわら さいきょうみそ	牛乳 米 しょうはくとう さんおんとう 米サラダあぶら てんぷん ごむぎこ なたねサラダあぶら さんおんとう 白ごま	ほししいたけ かんぴょう にんじん さやえんどう キャベツ だいこん にんじん しょうが	こくもつす しお 酒 みりん しょうゆ 酒 しょうゆ みりん しょうゆ しお
27月	めんとうにカレーをかける カレーライス サラダ かいそう	牛乳 チキンカレーライス かいそう	641	20.9	牛乳 とり肉 かいそうミックス	牛乳 米 麦 米サラダあぶら じゃがいも ごむぎこ 米サラダあぶら しょうはくとう ごまあぶら	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	カレーこ ウスターソース ちゅうのうソース しょうゆ トマトケチャップ しお こしょう 赤ワイン こしょう しょうゆ こくもつす しお
28火	みかん セルフハンバーガー スープ みかん	牛乳 セルフハンバーガー はくさいのスープ みかん	562	26.3	牛乳 ふた肉 とり肉 たまご とり肉 ベーコン	牛乳 こどもパン 米サラダあぶら パンこ 米サラダあぶら	玉ねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん はくさい こまつな みかん	しお こしょう ナツメグ トマトケチャップ ちゅうのうソース 赤ワイン しお しょうゆ こしょう
29水	ほっけ ごはん ほっけのからあげ ごまふうみじる	牛乳 だいずとひじきのごはん ほっけのからあげ ごまふうみじる	590	25.8	牛乳 とり肉 めひじき あぶらあげ だいず ほっけ ふた肉 みそ	牛乳 米 米サラダあぶら さんおんとう ごむぎこ てんぷん なたねサラダあぶら 米サラダあぶら さといも 白ごま	にんじん ごぼう にんじん だいこん 玉ねぎ	酒 しょうゆ しお みりん 酒
30木	カレーライス スパゲティ サラダ ツナとひじきのサラダ	牛乳 ほうれんそうと しめじのスパゲティ とりにくの カレーライス ツナとひじきのサラダ	559	30.0	牛乳 ベーコン とり肉 ツナ ひじき	牛乳 スパゲティ オリーブオイル 米サラダあぶら てんぷん ごむぎこ なたねサラダあぶら しょうはくとう 米サラダあぶら	にんにく 玉ねぎ にんじん ふなしめじ ほうれんそう きゅうり キャベツ にんじん ホールコーン	白ワイン しお こしょう しょうゆ 酒 しお こしょう ガーリックパウダー カレーこ こしょう しょうゆ こくもつす

※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 621kcal	たんぱく質 25.1g
文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱく質 21.1~32.5g

★11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

11月は地元でとれた食材や郷土食への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める期間としています。今月は新座市内にある、尾崎農園さん
 でとれた「さつまいも」と「さといも」、「にんじん」(20日分)を給食で使用します。地元でとれた新鮮な旬の食材をよく味わって
 いただきましょう。また以下のように、埼玉県に関する料理を献立の中に取り入れました。

【埼玉県に関する献立】

8日(水)：みそポテト 15日(水)：かてめし、ゼリーフライ 16日(木)：しゃくしなチャーハン

