１１がつきゅうしょくこんだてひょう

～１１がつきゅうしょくもくひょう～
きれいにてをあらおう

れいわ８ねんど

さいたまけんりつかすかべとくべつしえんがっこう

日	主食	牛乳	はし	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(Kcal)	
								こども	おとな
2 月	ごはん	○	○	ちきんかつ やさいとわかめのさらだ みそしる	ぎゅうにゅう　とりにく わかめ　かつおぶし かたくちいわし(にぼし) あぶらあげ　みそ	こめ　はくりきこ　ぱんこ あぶら　さとう　ごまあぶら	にんじん　もやし こまつな　とうもろこし きゃべつ　たまねぎ　しめじ	673	809
３火	ぷんかのひ								
4 水	ぱえりあ	○		はるさめさらだ まかろにとまとすーぷ	ぎゅうにゅう しーふーどみっくす（えび・いか・あさり） とりにく	こめ　むぎ　おりーぶおいる はるさめ　さとう あぶら　えーびーしーまかろに	にんにく　たまねぎ　にんじん あおぴーまん　あかぱぷりか まっしゅるーむ きゅうり　きゃべつ　とまと	704	704
5 木	ぶたきむちどん	○	○	おひたし けんちんじる	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　かつおぶし こんぶ　とうふ	こめ　むぎ さとう　あぶら じゃがいも	しょうが　にんにく はくさい(きむちづけ) にんじん　たまねぎ　もやし きゃべつ　だいこん　こまつな	586	702
6 金	～いいはのひこんだて～ わかめごはん	じょあ（すとろべりー）	○	のりしおささみ きりぼしだいこんのさらだ こんさいのみそしる	じょあ（すとろべりー） わかめ　とりにく　あおのり つなふれーく　かつおぶし かたくちいわし(にぼし)　みそ	こめ　じゃがいもでんぷん あぶら　おりーぶおいる じゃがいも	きりぼししだいこん　きゅうり にんじん　ごぼう だいこん　たまねぎ	569	709
9 月	しおらーめん	○	○	てづくりはるまき やさいのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう　ぶたにく かたくちいわし(にぼし)	ほっとちゅうかめん あぶら　ごまあぶら　はるさめ じゃがいもでんぷん　さとう はるまきのかわ　はくりきこ	にんにく　にんじん たまねぎ　きゃべつ　もやし とうもろこし　にら たけのこ　しょうが　こまつな	643	764
10 火	かてめし	○	○	とりのつけやき やさいとたくあんのあえもの みそしる	ぎゅうにゅう　きざみこんぶ あぶらあげ　とりにく かつおぶし　みそ かたくちいわし（にぼし）	こめ　さとう ごまあぶら　ごま じゃがいも	にんじん　かんぴょう　しめじ ほししいたけ　ごぼう　こまつな だいこん（たくあん）　きゃべつ もやし　たまねぎ	603	716
11 水	せるふ ほっとどっぐ （こどもぱん・けんさんぷたにくふらんくふると）	○		きゃべつさらだ くりーむしちゅー	ぎゅうにゅう けんないさんぽーくふらんく（たまごふしよう） とうにゅう　とりにく	こっぺぱん（たまご・にゅうふしよう） あぶら　はくりきこ じゃがいも　さとう	きゃべつ　にんじん きゅうり　たまねぎ ぶろっこりー　くりーむこーんかん	604	719
12 木	こえど かれーらいす （さつまいもがはいったかれーです）	○		つなさらだ りんご	ぎゅうにゅう　とりにく つなふれーく	こめ　むぎ さつまいも あぶら　さとう	しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん ほうれんそう　きゃべつ もやし　りんご	674	807
１３金	はるきらまつり（きゅうしょくなし・おべんとうじさん）								
16 月	ごはん	○	○	しろみざかなのまよねーずやき にびたし みそしる	ぎゅうにゅう　ほき あぶらあげ　かつおぶし かたくちいわし(にぼし) わかめ　みそ	こめ まよねーず（たまごふしよう） あぶら	たまねぎ　とうもろこし まっしゅるーむ きゃべつ　ほうれんそう にんじん　はくさい	590	702
17 火	あんかけ ちゃーはん	○		やさいのちゅうかふうごまあえ げんきよーぐると	ぎゅうにゅう　たまご ぶたにく げんきよーぐると	こめ　むぎ あぶら　じゃがいもでんぷん ごま　さとう　ごまあぶら	にんじん　ねぎ　しょうが にんにく　こまつな たまねぎ　はくさい たけのこ　きゃべつ　もやし	607	723
18 水	とりにくとやさいどん	○	○	つみっこ （ほんじょうしのきょうどりょうりです） おふらすく	ぎゅうにゅう　とりにく かつおぶし こんぶ　あぶらあげ	こめ　さとう　あぶら じゃがいもでんぷん はくりきこ　じゃがいも ばたー	にんじん　たまねぎ　もやし きゃべつ　しめじ だいこん　こまつな	662	795
19 木	～こう１りくえすとこんだて～ くりーむ すぱげてぃ	おれんじじゅーす		こーるすろーさらだ てづくりぶるーべりーまふぃん	とうにゅう　とりにく ぎゅうにゅう	すぱげってぃ　おりーぶおいる あぶら　はくりきこ　ばたー まよねーず（たまごふしよう） ほっとけーきみっくす（たまご・にゅうふしよう）	おれんじじゅーす にんにく　にんじん たまねぎ　こまつな　しめじ きゃべつ　とうもろこし けんさんぷるーべりーそーす	621	775
20 金	ごはん	○	○	すぷた あさりとやさいのすーぷ さいたまけんさんゆずぜりー	ぎゅうにゅう ぶたにく　あさり	こめ　じゃがいもでんぷん あぶら　さとう ゆずぜりー	しょうが　あおぴーまん たまねぎ　たけのこ にんじん　ほししいたけ きゃべつ	617	737
２３月	きんろうかんしゃのひ								
24 火	～わしょくのひこんだて～ ごはん	○	○	さわらのさいきょうやき ごもくきんぴら すましじる みかん	ぎゅうにゅう　さわら みそ　さつまあげ（たまごふしよう） かつおぶし　こんぶ　とうふ	こめ　さとう しらたき　あぶら	にんじん　ごぼう　いんげん こまつな　えのきたけ はくさい　みかん	598	710
25 水	ごはん	○	○	ちきんなんばん （ちきん・たるたるそーす） ゆかりあえ みそしる	ぎゅうにゅう　とりにく かつおぶし かたくちいわし(にぼし) とうふ　みそ	こめ　じゃがいもでんぷん あぶら　さとう たるたるそーす（たまごふしよう）	きゃべつ　もやし にんじん　しめじ だいこん　たまねぎ	664	792
26 木	てづくり やきかれーぱん	○		やさいさらだ たまごすーぷ	ぎゅうにゅう ぶたにく　たまご	こどもぱん（たまご・にゅうふしよう） あぶら　さとう　はくりきこ ぱんこ　じゃがいもでんぷん	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　もやし きゃべつ　こまつな　しめじ	598	714
27 金	ごはん さいのくになっとう	○	○	にくどうふ みそしる	ぎゅうにゅう さいのくになっとう ぶたにく　とうふ みそ　かつおぶし　あぶらあげ かたくちいわし(にぼし)	こめ　あぶら しらたき　さとう	はくさい　たまねぎ にんじん　ごぼう もやし　しめじ	605	723
30 月	しゃくしな ちゃーはん	○		みそぽてと わかめすーぷ	ぎゅうにゅう　たまご みそ　わかめ とうふ	こめ　むぎ　あぶら ごまあぶら　じゃがいも はくりきこ　さとう	にんにく　たまねぎ きゃべつ　にんじん	628	754

１１月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です

○材料等の都合により、献立が変更になることがあります。