

# 11月分 予定こんだてひょう

日(曜)	牛乳	献立			おもなざいりょう			栄養価 kcal・(kcal) たんぱく質(g)	
		献立			赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの		
1(水)	🍼	<p>～さいたまクリテリウム献立～            11月5日(日)に行われる自転車レース『ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム』にちなんで、フランス料理の献立を提供します。ラビゴットソースは、フランス語で『元気を出させる』という意味があります。酢、油、野菜のみじん切りをベースにしたソースです。『ラベ』は、フランス語で『千切り』を意味します。千切りにしたにんじんを使ったフランスのサラダです。</p>							626
		ソフトフランスパン			ソフトフランスパン				
		いちごジャム			いちごジャム				
		ホキのラビゴットソース	ホキ		パンこ でんぷん こむぎこ あぶら さとう		トマト たまねぎ きゅうり		
		レンズまめのスープ	ベーコン レンズまめ		あぶら		キャベツ たまねぎ かぶ こまつな	23.5	
	にんじんのラベ		あぶら さとう		にんじん にんにく				
2(木)	🍼	いわつききさんのごはん			こめ			614	
		さいのくにキャベツメンチカツ	ぶたにく		こむぎこ さとう あぶら		キャベツ しょうが		
		なめこじる	とうふ みそ				たまねぎ だいこん にんじん なめこ ねぎ	19.4	
		しおこんぶあえ	こんぶ		あぶら		きゅうり キャベツ かぶ		
6(月)	🍼	<p>ゆずは、奈良時代に中国から日本へ伝わったといわれています。葉や調味料として古くから利用されてきました。『桂木ゆず』は、埼玉県毛呂山町の名産品で、通常のゆずに比べて実が大きく、厚い皮と強い香りが特徴です。給食では、桂木ゆずの果汁を使ったゼリーを提供します。</p>							599
		カラフルポークどん(わぎごはん)	ぶたにく		こめ わぎ あぶら さとう でんぷん		たまねぎ ビーマン えだまめ たけのこ にんじん		
		はるさめスープ	とりにく わかめ		はるさめ あぶら でんぷん		もやし えのきたけ ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ	24.4	
	かつらきゆずゼリー			かつらきゆずゼリー					
7(火)	🍼	パプリカライス			こめ あぶら			591	
		クリームソース	とりにく いか あさり ぎゅうにゅう しろはなまめ		あぶら こむぎこ バター		にんじん たまねぎ マッシュルーム		
		ブロッコリーのサラダ			あぶら さとう		ブロッコリー ホールコーン きゅうり キャベツ たまねぎ	24.6	
8(水)	🍼	<p>日本歯科医師会では、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とした『8020運動』を推進しています。その一環として毎年11月8日に定められたのが『いい歯の日』です。よく噛んで食べると、だ液の分泌促進による虫歯予防や、食べすぎ防止による肥満予防など多くの効果があります。給食では、噛み応えのある食材として、だいずやししゃも、いもけんぴなどを使った献立を提供します。よく噛むことを意識していただきましょう。</p>							596
		かみかみごはん	だいず ぶたにく こんぶ		こめ さとう こんにやく あぶら		にんじん ごぼう ほししいたけ		
		ししゃもフライ	ししゃも		でんぷん パンこ あぶら				
		こんさいじる	かまぼこ		さといも あぶら		ねぎ たまねぎ にんじん だいこん れんこん こまつな	23.7	
		いもけんぴパリッシュ	かたくちいわし		さつまいも さとう あぶら				
9(木)	🍼	はちみつパン			はちみつパン			597	
		チキンピーンズ	ベーコン とりにく だいず チーズ		じゃがいも あぶら さとう		たまねぎ にんじん にんにく グリンピース トマト		
		ちちぶこんにやくサラダ			こんにやく あぶら さとう		キャベツ きゅうり	25.4	
10(金)	🍼	いわつききさんのごはん			こめ			614	
		なまあげとぶたにくのみそ	なまあげ ぶたにく みそ		さとう あぶら		にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ビーマン		
		なめたけあえ					こまつな キャベツ もやし えのきたけ	25.7	
4年生：校外学習のため、給食はありません。									
13(月)	🍼	<p>スイスチャードは、ヨーロッパ野菜の一種で、ほうれん草と同じヒユ科の野菜です。縮れたような形の葉が特徴的で、紀元前1,000年頃にはイタリアのシチリア島で栽培されていたそうです。日本へは、江戸時代の頃に中国から伝わったとされています。彩の国シチューは、埼玉県産の野菜を使ったシチューです。</p>							724
		さきたまライスボール			さきたまライスボール				
		さいのくにシチュー	とりにく しろはなまめ ぎゅうにゅう		さつまいも あぶら バター こむぎこ		にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ	28.4	
	スイスチャードのツナマヨサラダ	ツナ		たまごふしょうマヨネーズ あぶら		だいこん スイスチャード ホールコーン			
15(水)	🍼	<p>『おつきりこみ』は、具材を『切り込んで入れる』という意味です。埼玉県秩父地方の郷土料理で、県産の小麦粉を使った平たい麺と、さといもや大根などの野菜をたっぷり使って作ります。みそポテトも秩父地方の料理で、農作業の合間の軽食『小昼飯(こぢゅうはん)』として食べられていました。衣をつけて揚げたじゃがいもに、甘いみそだれをかけていただきます。</p>							703
		おつきりこみうどん(じごなうどん)	とりにく		じごなうどん さといも さとう あぶら		ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ		
		みそポテト	みそ		じゃがいも こむぎこ あぶら さとう				
	やさしいしょうがじょうゆあえ					キャベツ こまつな もやし しょうが	21.3		

17(金)		<p>～埼玉県郷土料理～ かてめしは、お米が貴重だった時代に食べられていた混ぜごはんです。ごはんの量を増やすために、様々な野菜を加え、かさ増しをして食べていました。この、ごはんに加える具材のことを『かて』と呼んだことが名前の由来です。さいたま市南部や秩父地方では、里いもの茎を乾燥させた『ずいき』を入れるのが一般的です。まゆ玉汁は、養蚕業が盛んであった秩父地方で生まれた料理で、まゆ玉に見立てた団子の入った汁物です。給食でも、まゆ玉団子を入れて提供します。</p>			572
		かてめし		こめ こんにゃく さとう あぶら	ずいき ほししいたけ にんじん ごまつな
		さけのさいきょうやき	さけ みそ	さとう	
		まゆだまじる	とりにく なんと	まゆだまだんご さといも	にんじん しめじ ねぎ
5年生：校外学習のため、給食はありません。					
20(月)		むぎごはん		こめ むぎ	
		しおマーボーどうふ	とうふ ぶたにく	あぶら でんぶん	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが こねぎ
		はるさめサラダ		はるさめ さとう あぶら	きゅうり にんじん ごまつな
21(火)		<p>～埼玉県郷土料理～ 埼玉県東松山市では、豚のカシラ肉（顔の部分の肉）を焼き、みそだれて味付けしたものを『焼きとり』と呼びます。戦後、あまり食べられていなかった豚のカシラ肉を活用するために生み出された料理です。給食では豚の角切り肉を使った混ぜごはんを提供します。</p>			587
		ひがしまつやまやきとりごはん	ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら	にんにく しょうが ねぎ りんご
		ほっけのしおやき	ほっけ		
		さつまじる	みそ	さつまいも こんにゃく あぶら	だいこん ごぼう にんじん ねぎ
かき			かき		
22(水)		<p>☆☆岩槻ふるさと給食☆☆ この日は、西原中学校との統一献立を実施します。岩槻区産のお米『彩のさずな』の新米を使ったごはんや、地元の伝統野菜『岩槻ねぎ』を使ったカレーを作ります。にしはらサラダは、『に』んじん・『し』らたき・『ハ』ム・『ラ』油を使ったオリジナルのサラダです。中学校にお兄さんやお姉さんのいる人は、家庭でもぜひ話題にしてみてくださいね。</p>			652
		いわつききさんのごはん		こめ	
		いわつきねぎカレー	ぶたにく	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ いわつきねぎ にんにく しょうが トマト
		にしはらサラダ	ハム	しらたき さとう あぶら	にんじん もやし ホールコーン
		いちごゼリー		いちごゼリー	
24(金)		いわつききさんのごはん		こめ	
		さばのだししょうゆやき	さば	さとう	
		さいのくにもそしる	みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん えのきだけ だいこん ごまつな ねぎ
		キャベツのたくあんあえ			キャベツ たくあんづけ
27(月)		むぎごはん		こめ むぎ	
		ぶたキムチ	ぶたにく	さとう あぶら でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ キムチ たけのこ はくさい いら
		トックスープ	とりにく	トック あぶら	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ
28(火)		<p>埼玉県の狭山市・人間市・所沢市を中心とした地域で生産されている狭山茶は、静岡茶・宇治茶と並んで日本三大茶と呼ばれています。狭山茶の産地は寒冷のため、葉の厚さが増し、独特の深みのある味になります。この日のデザートは、狭山茶を使ったプリンです。</p>			573
		いわつききさんのごはん		こめ	
		のりのつくだに	のり	さとう	
		ちぐさやき	たまご	さとう でんぶん あぶら	にんじん ねぎ
		とんじる	ぶたにく みそ	こんにゃく さといも あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ごまつな
さいたまけんさんおちゃプリン		さいたまけんさんおちゃプリン			
29(水)		<p>豆腐ラーメンは、岩槻区発祥のご当地グルメです。豆腐とひき肉で作ったあんをかけたラーメンで、麻婆豆腐のような見た目特徴的です。1970年に、岩槻城址公園（現在のさいたま市民会館いわつき）内のレストランでコックとして働いていた高木 利三（たかぎ としみ）さんによって生み出された料理です。</p>			633
		とうふラーメン（ちゅうかめん）	とうふ ぶたにく わかめ	ちゅうかめん あぶら でんぶん	しょうが にんじん ねぎ
		さいのくにくまん	ぶたにく	こむぎこ さとう	たまねぎ キャベツ
ちゅうかあえ		あぶら さとう	ごまつな もやし きゅうり だいこん		
30(木)		ソイどん（むぎごはん）	だいち ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう	ピーマン
		ごまつなのスープ	ベーコン	でんぶん	にんじん たまねぎ しめじ もやし たもぎだけ ごまつな
		コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ

献立は、都合により変更することがあります。

11月は、彩の国ふるさと学校給食月間です。給食では、埼玉県産の食材を積極的に活用したり、埼玉県の郷土料理を提供したりします。使用予定の埼玉県産食材は太字で示しています。

	基準値	平均栄養量
エネルギー (kcal)	650	615
たんぱく質 (g)	21～32	24.0