

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価 [kcal] [たんぱく質] [脂質] [糖質]	
			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 (金)		わぎごはん		こめ わぎ		613	
		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 ねぎ なめこ		
		しおこんぶあえ	こんぶ	あぶら	きゅうり キャベツ かぶ		
5 (火)		カリーノケールは、ヨーロッパ野菜の一種です。青汁などによく使われるケールの仲間、葉がフリルのように縮れているのが特徴です。『カリーノ』は、イタリア語で『愛らしい』という意味があります。給食では、さいたま市産のカリーノケールをチャーハンにします。					571
		カリーノケールのチャーハン	ぶたにく	こめ あぶら	カリーノケール ねぎ にんにく しょうが		
		きびなごのサクサクあげ	きびなご	あぶら こむぎこ でんぶん さとう	しょうが		
		はるさめスープ	とりにく わかめ	はるさめ あぶら でんぶん	もやし えのきたけ ねぎ ほししいたけ チンゲンサイ		
みかん			みかん	22.8			
6 (水)		いわつききさんのごはん		こめ		601	
		のりのつくだに	のり	さとう			
		うましおにくじゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも しらたき	しょうが にんにく こねぎ たまねぎ にんじん		
		なめたけあえ			こまつな キャベツ えのきたけ もやし		
		かつらきゆずゼリー		かつらきゆずゼリー			
4年2組：小中合同音楽会のため、給食はありません。							
7 (木)		キャロットパンは、埼玉県産のにんじんピューレを練り込んだパンです。こんにゃくは、秩父地方の特産品です。原料のこんにゃくいもは、栽培に2~3年かかり、花が咲くのは5年に一度です。給食では、秩父産のこんにゃくをサラダにします。オレンジ色はにんじん、黄色はかぼちゃの色です。					624
		キャロットパン		キャロットパン			
		とりにくとひよこまめのカレー	とりにく ひよこまめ	じゃがいも さとう バター	たまねぎ ピーマン にんにく トマト		
		ちちぶこんにゃくサラダ		こんにゃく あぶら さとう	キャベツ きゅうり		
8 (金)		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むし歯予防や、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、大豆やいか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す。					592
		かみかみごはん	だいち ぶたにく	こめ こんにゃく あぶら さとう	にんじん まいたけ ほししいたけ		
		いかのかりんあげ	いか	でんぶん あぶら さとう			
		かきたまじる	たまご	でんぶん	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ		
4年生：校外学習のため、給食はありません。							
11 (月)		わぎごはん		こめ わぎ		590	
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	あぶら さとう でんぶん	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ		
		はるさめサラダ		はるさめ さとう あぶら	きゅうり こまつな にんじん		
12 (火)		~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、みそだれで味付けしたものを『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。					618
		ひがしまつやまきりごはん	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		
		さばのしおやき	さば				
		さつまじる	みそ	さつまいも あぶら こんにゃく	だいこん こまつな にんじん ねぎ		
13 (水)		『おつきりこみ』は、生地を鍋に『切り込んで入れる』という意味です。県産の小麦粉を使った平たい麺と、さともや大根などの野菜をたっぷり使って作ります。埼玉県では、稲作の裏で小麦が栽培されてきたため、各地でうどん料理が生まれています。みそポテトは秩父地方の料理で、農作業の合間の軽食『小屋飯(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。					669
		おつきりこみうどん	とりにく	じごぼう うどん あぶら さともや	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ		
		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		
15 (金)		いわつききさんのごはん		こめ		614	
		ホキのかんこくやくみソースかけ	ホキ	でんぶん あぶら さとう	ねぎ にんにく		
		トックスープ	とりにく	トック あぶら	チンゲンサイ ねぎ にんじん たまねぎ	23.3	

18 (月)		かためしは、混ぜごはんの1つです。お米があまりとれない地域では、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。 ゼリーフライは、埼玉県行田市で生まれた料理です。蒸してつぶしたじゃがいもを小判型に成形することから『錢(ゼニ)フライ』と呼ばれていたものが、だんだんと『ゼリーフライ』に変化していったといわれています。 まゆ玉汁は、養蚕業が盛んな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。			548
		かためし		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
		ゼリーフライ	おから	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん
		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 えのきたけ ごまつな
19 (火)		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。			725
		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 しめじ アロココリー
		スイスチャードのツナヨササラダ	ツナ	あぶら たまごふしよマヨネーズ	だいこん ホールコーン スイスチャード
20 (水)		埼玉県川島町(かわじままち)では、稲作のかたわら、畔(あぜ: 田んぼと田んぼの間の部分)に大豆が育てられてきました。収穫した大豆は細かくすりつぶし、汁物に入れて食べられました。大豆をすりつぶしたものを『呉』といい、これを入れた汁物なので『呉汁』と呼ばれます。			626
		いわつききさんのごはん		こめ	
		いわしのしょうがに	いわし	さとう	しょうが
		かわじまごじる	だいず みそ	さといも こんにゃく あぶら	にんじん だいこん ごまつな ほししいたけ ずいき ねぎ
おふあえ		ふ あぶら さとう	ごまつな もやし		
22 (金)		☆☆☆岩槻ふるさと給食①☆☆☆ 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『彩のきずな』の新米を使ったごはんや、地元の野菜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、お家でもぜひ話題にしてみてくださいね。			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 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
さいたまけんさんいちごゼリー		さいたまけんさんいちごゼリー			
25 (月)		☆☆☆岩槻ふるさと給食②☆☆☆ この日も、西原中学校との統一献立です。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が特徴です。1970年に、岩槻城址(じょうし)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。			602
		いわつききさんのごはん		こめ	
		さばのゆうあんやき	さば	さとう	ゆず
		さいのくにみそしる	みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん えのきたけ ごまつな
キャベツのたくあんあえ			キャベツ たくあん		
26 (火)		ソイドン(おぎごはん)	だいず ぶたにく	こめ おぎ あぶら さとう	ピーマン
		ABCスープ	ベーコン	じゃがいも マカロニ あぶら	マッシュルーム たまねぎ にんじん ごまつな
		かいそうサラダ	かいそうミックス	あぶら さとう	だいこん きゅうり ホールコーン
27 (水)		☆☆☆岩槻ふるさと給食②☆☆☆ この日も、西原中学校との統一献立です。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が特徴です。1970年に、岩槻城址(じょうし)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。			642
		とうふラーメン	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
		さいのくににくまん	ぶたにく	こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが
		いわつきやさいのサラダ		さとう あぶら	キャベツ ごまつな きゅうり
28 (木)		おぎごはん		こめ おぎ	
		タッカルビ	とりにく	トック あぶら さとう でんぶん	しょうが キムチ にんじん たまねぎ キャベツ たら ねぎ
		チョレギサラダ	のり	あぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり ごまつな にんにく あかピーマン
29 (金)		バラの花に見立てた揚げパンは、さいたま市産のピーツパウダーで色をつけます。ピーツは、ヨーロッパ野菜の一種で、ロシア料理『ボルシチ』の材料として使われます。実の濃い赤色は、『ベータシアニン』という色素成分によるものです。この成分は、チョコレートやケーキ、明太子などの色をつけるのに使われています。			667
		バラあげパン		フラワーロール さとう あぶら	ピーツパウダー
		ポークピーンズ	ベーコン ぶたにく 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 トマト
		コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン

*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	624
たんぱく質(g)	21~32	23.6

