

	むぎごはん	こめ むぎ			
17 月	さいのくに キャベツメンチカツ	ふたにく	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 にんじん だいこん なめこ ねぎ	
	しおこんぶあえ	こんぶ	あぶら	きゅうり キャベツ かぶ	
				613	
18 火				609	
	ひがしまつやま やきとりごはん	ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ りんご	
	さわらのふかやねぎ かおりやき	さわら みそ	ごま あぶら	ねぎ	
	さつまじる	とりにく とうふ 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	
				28.5	
19 水				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 きゅうにゅう しろはなまめ	さつまいも あぶら ハター こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ フロックリー	
	スイスチャードの ツナマヨサラダ	ツナ	たまごふしおマヨネーズ あぶら	だいこん スイスチャード ホールコーン	
20 木		3 じかんじゅぎょうのため、きゅうしょくはありません。			
21 木				660	
	いわつきくさんのごはん		こめ		
	いわつきねぎカレー	ぶたにく	じやがいも あぶら ハター 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	22.2	
25 火				626	
	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	だいすみそ	さといも こんにゃく あぶら	にんじん だいこん こまつな ほししいたけ ずいき ねぎ	
	おふあえ	しょうないふ	さとう あぶら	こまつな もやし	25.7
26 水				642	
	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 しょうが ほししいたけ	
	いわつきやさいサラダ		さとう あぶら	キャベツ こまつな きゅうり	
27 木	むぎごはん		こめ むぎ		
	タッカルビ	とりにく	トッポギ あぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく はくさい ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ にら	
	チョレギサラダ	のり	あぶら さとう	キャベツ さゅつき にんにく こまつな あかビーマン	
				27.1	
		5年生：校外学習のため、給食はありません。			
28 金				603	
	かてめしは、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した。 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『銭(ゼニ) フライ』と呼ばれていたもののが、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。				
	かてめし	あぶらあげ	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 こまつな	
	ゼリーフライ	おから	じやがいも 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 なると	まゆだまだんご さといも	にんじん えのきたけ こまつな	18.7

*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。

*野菜の生育状況などの都合で産地が変更になる可能性があります



平均栄養量	
エネルギー (kcal)	632
たんぱく質 (g)	24.2

