

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価 100g(1食あたり) kcal(1食あたり)	
			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		
4 火		むぎごはん		こめ おぎ		614	
		なまあげのあまずに	なまあげ ぶたにく	さとう じゃがいも あぶら こんにゃく てんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ		
		ちゅうかあえ	わかめ	あぶら さとう	もやし きゅうり だいこん	23.3	
		4年生：校外学習のため、給食はありません。					
5 水		～さいたまクリテリウム献立～ 11月9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サラダです。					657
		ソフトフランスパン		ソフトフランスパン			
		マーマレード		マーマレード		25.8	
		ホキのラビゴットソース	ホキ	てんぷん 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		
		にんじんのラベ		あぶら さとう	にんじん バジル にんにく		
		4年2組：小中合同音楽会のため、給食はありません。					
6 木		埼玉県の狭山市(さやまし)・入間市(いるまし)・所沢市(ところざわし)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。					558
		いわつきくさんのごはん		こめ			
		さやまちゃふりかけ	のり みそ	げんまい	さやまちゃ	20.2	
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん		
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ もやし えのきたけ		
7 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、噛みごたえのある食材として、いかや小魚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。					595
		かみかみキムチライス	ぶたにく いか	こめ おぎ あぶら	はくさい えだまめねぎ にんにく しょうが		
		きびなごの サクサクあげ	きびなご みそ	こむぎこ てんぷん さとう あぶら	しょうが	26.1	
		わかめスープ	とうふ とりにく わかめ		たまねぎ にんじん こまつな		
10 月		ソイどん (むぎごはん)	だいず ぶたにく	こめ おぎ あぶら さとう	ピーマン	610	
		ABCスープ	ベーコン	じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム		
		かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう あぶら	だいこん きゅうり ホールコーン	23.8	
11 火		ごはん		こめ		602	
		いかのかりんあげ	いか	てんぷん あぶら さとう			
		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 えのきたけ だいこん こまつな		
		キャベツのたくあんあえ			キャベツ たくあん	19.7	
		2年生：遠足のため、給食はありません。					
12 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、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(こちゅうはん)』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辛いみそだれをかけていただきます。					722
		おつきりこみうどん (じごなうどん)	とりにく あぶらあげ	じごなうどん さとう あぶら こんにゃく	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		24.4	
		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		
13 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。					614
		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 カレーに	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 トマト にんにく	25.3	
		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		
14 金		さいたまけんみんのひ					

17月		むぎごはん		こめ むぎ		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 にんじん だいこん 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	
18火		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。				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	28.5
		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	
19水		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。				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 きゅうにゆう しろはなまめ	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 ブロッコリー	28.5
		スイスチャードの ツナマヨサラダ	ツナ	たまごふしうマヨネーズ あぶら	だいこん スイスチャード ホールコーン	
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		～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。にはらはサラダは、『に』んじん・『し』らたき・『ハ』ム・『ラ』一油を使ったオリジナルのサラダです。地元の食材をおいしくいただきますよう。				660
		いわつきくさんごはん		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	
		にはらはサラダ	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	22.2
25火		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、汁に入れて食べられました。大豆をすりつぶしたものを『呉(ご)』といい、これを入れた汁物なので『呉汁(ごじる)』と呼ばれます。				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	だいず みそ	さともも 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	25.7
26水		～岩槻ふるさと給食②～ 21日に続いて、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 (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	28.3
		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		660
		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 ほうさい ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ にはら	
		チョレギサラダ	のり	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんにく こまつな あかピーマン	27.1
		5年生：校外学習のため、給食はありません。				
28金		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。				603
		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	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん	18.7
		まゆだまじる	とりにく なんと	まゆだまだんご さともも	にんじん えのきたけ こまつな	

*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