

















日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の食材料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
1(水)		家庭科と コラボ給食	米 もち米 昆布 栗 砂糖	831				
			え さんま 片栗粉 油 だいこん					
			ほうれんそう キャベツ とうもろこし たまねぎ 油 砂糖					
2(木)		図書と コラボ給食	パン	877				
			豆腐 豚肉 たまねぎ パン粉 卵 牛乳 チーズ トマト 油 / キャベツ きゅうり とうもろこし					
			鶏肉 にんにく にんじん たまねぎ 卵 パン粉					
6(月)		白飯	米	822				
		ジャージャー生揚げ	生揚げ にんにく しょうが 豚肉 油 たまねぎ エリンギ にんじん キャベツ ねぎ 干しいたけ みそ 砂糖					
		春雨サラダ	春雨 キャベツ きゅうり もやし ハム 砂糖 油					
7(火)		みかん	みかん	768				
		きんぴらナッツご飯	米 麦 油 にんじん 豚肉 ごぼう こんにゃく ごま アーモンド ちりめんじゃこ					
		きびなごのかりかりフライ	きびなご 小麦粉 油					
8(水)		家庭科と コラボ給食	トックスープ	810				
			地粉うどん 卵 鶏肉 にんじん わかめ ねぎ 砂糖 ほうれんそう 片栗粉					
			はんぺん チーズ パン粉 小麦粉 卵 油					
9(木)		家庭科と コラボ給食	キャベツ きゅうり にんじん まぐろ水煮 たまねぎ 砂糖	336				
			白飯			米	776	
			小松菜ふりかけ			こまつな ちりめんじゃこ		
10(金)		家庭科と コラボ給食	肉じゃが	27.8				
			ごぼうサラダ			ごぼう まぐろ油漬 きゅうり 油 砂糖 エッグゲアマヨネーズ ごま		
			きんぴら			米 もち米 さつまいも ごま		
13(月)		家庭科と コラボ給食	トックスープ	719				
			豚肉 しょうが たまねぎ しょうが 砂糖 りんごペースト					
			こまつな もやし 砂糖 ごま					
15(水)		家庭科と コラボ給食	じゃがいも たまねぎ 油揚げ ほうれんそう みそ わかめ	32.8				
			りんご					
			きこのスパゲティ			豚肉 青ピーマン たまねぎ にんじん しいたけ しめじ まいたけ エリンギ だいこん あさり いか にんにく		
17(金)		家庭科と コラボ給食	ケールとバナナのケーキ	799				
			砂糖 卵 バナナ 牛乳 アーモンド 小麦粉 ケール バター					
			小松菜とわかめのサラダ			きゅうり とうもろこし わかめ 油 砂糖		
20(月)		家庭科と コラボ給食	白飯	842				
			じゃがいも おから ねぎ たまねぎ にんじん 油 小麦粉 卵 油					
			ゼリーフライ			じゃがいも おから ねぎ たまねぎ にんじん 油 小麦粉 卵 油		
21(火)		家庭科と コラボ給食	しゃくしな漬	21.9				
			しゃくし菜漬 だいこん きゅうり 油					
			川島呉汁			ごぼう 豆乳 にんじん だいこん さといも 干しいたけ 干ずいき こまつな ねぎ みそ 油		
22(水)		家庭科と コラボ給食	いがまんじゅう	21.9				
			小麦粉 小豆 もち米 砂糖					
			豆腐ラーメン			中華めん 豆腐 豚肉 しょうが にんじん ねぎ わかめ 油 片栗粉		
24(金)		家庭科と コラボ給食	みそポテト	887				
			じゃがいも 小麦粉 卵 油 みそ 砂糖					
			秩父こんにゃくサラダ			こんにゃく きゅうり キャベツ 油 砂糖		
24(金)		家庭科と コラボ給食	卵丼	827				
			卵 豚肉 たまねぎ にんじん ちくわ グリンピース 砂糖 片栗粉					
			大豆とナッツのごまがらめ			大豆 油 アーモンド 煮干し ごま 黒砂糖 片栗粉		
24(金)		家庭科と コラボ給食	ゆかり和え	35.5				
			キャベツ きゅうり ゆかり					

日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の食材料	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
27(月)		ポテトピラフ	米 麦 バター ジャがいも 油	769	30.4
		鮭の香草パン粉焼き	鮭 卵 小麦粉 バジル パン粉 油		
		ABCスープ	ベーコン とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん セロリー マカロニ ほうれんそう 油		
28(火)		家庭科と コラボ給食	パン	881	30.3
			卵 ジャがいも ウインナー たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム にんにく チーズ 油		
			キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 砂糖 油		
29(水)		家庭科と コラボ給食	米	797	25.0
			小麦粉 豚肉 たまねぎ にんじん さつまいも エリンギ しめじ セロリー パタ しょうが 油 チーズ		
			海藻 こまつな きゅうり だいこん とうもろこし 砂糖 油		
30(木)		白飯	米	765	31.9
		マーボー豆腐	豆腐 油 砂糖 にんにく しょうが 豚肉 たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ みそ 片栗粉		
		茎わかめのチョナムル	茎わかめ もやし えのきたけ 砂糖 にんにく 油		
		みかん	みかん	31.9	

平均栄養価

エネルギー(kcal) 798 たんぱく質(g) 30.6

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。



今月の「世界味めぐり」はお休みで、「家庭科とコラボ給食」があります。献立

～献立紹介～

- 2日 図書とコラボ給食・・・今年の本は「魔女の宅急便」です。本の中に出てくる料理から選びました。
- 6日 シャーシャー生揚げ・・・シャーシャー麺の肉みそを生揚げと和えたものです。ピリっとしてご飯がすすみます。
- 9日 小松菜ふりかけ・・・さいたま市産の小松菜を使ったふりかけです。
- 13日 ケールとバナナのケーキ・・・さいたま市産のケールを使ったケーキです。ケールには、カルシウムが豊富に含まれています。
- 17日 彩の国ピビンバ・・・埼玉県産の豚肉・きゅうり・大根・にんじん・みそで作ったナムルをご飯の上にのせます。
- 20日 秋色ジュレ・・・ゆるく固めたマスカットゼリーに秋が旬の梨、柿、りんごを散りばめた色あざやかなゼリーです。
- 22日 みそポテト・・・秩父地方の郷土料理で、じゃがいもの天ぷらにみそだれがかかっています。
- 22日 豆腐ラーメン・・・埼玉B級ご当地グルメ王決定戦で優勝し有名になった岩槻発祥のラーメンです。
- 27日 鮭の香草パン粉焼き・・・旬の鮭にバジルとパン粉をまぶしてオープンで焼きます。

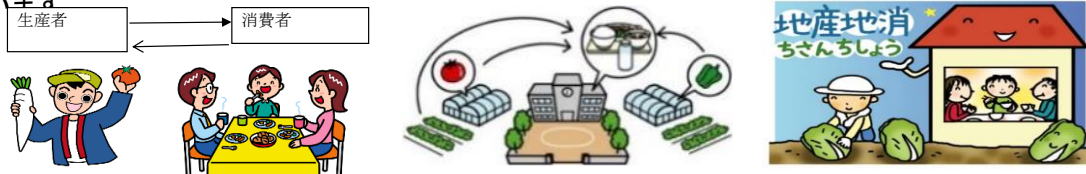


1 図書委員とコラボ給食 (2日)

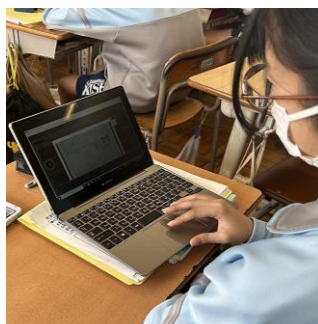
「読書週間」(10月27日～11月9日)にちなんで、今年も「図書とコラボ給食」を実施します。今年は「魔女の宅急便」に登場する料理です。

2 彩の国ふるさと学校給食月間 (13日～17日)

今月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です。学校給食では、地元の食材や郷土食等への理解を通して、郷土への関心を深め、伝承する気持ちを育てることに努めています。毎年、収穫の秋の11月を『彩の国ふるさと学校給食月間』としています。



3 家庭科とコラボ給食 (11月～12)



～2年生の立てた献立が給食に～

家庭科の授業で献立を作成し、お昼の献立を発表する「給食コンクール」を行いました。そのうち5名の優秀献立を給食に取り入れました。内容は当日のお楽しみです。材料を見て献立名を予想してみてください。