

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)
4(火)		(麦ご飯) さんまのかば焼き丼 野菜の塩昆布和え みそけんちん汁	米 麦 さんま 油 砂糖 きゅうり キャベツ だいこん 塩昆布 油 ごま 豚肉 豆腐 さといも だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ みそ 油	790 29.3
5(水)		世界味めぐり (フランス)	クロワッサン 鶏肉 小麦粉 たまねぎ 油 トマト 砂糖 バター まぐろ水煮 にんじん はちみつ バジル 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ 油 調理用牛乳 生クリーム プルーベリー	691 31.1
6(木)		白飯 ピリ辛肉じゃが 梅おかか和え	米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく さやいんげん にんにく しょうが 油 砂糖 キャベツ きゅうり かつお節 梅びしお 砂糖	669 26.7
7(金)		ツイストパン マカロニグラタン フレンチサラダ ゴールデンかぼすゼリー	ツイストパン マカロニ ウインナー 鶏肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ 調理用牛乳 小麦粉 バター パン粉 チーズ キャベツ きゅうり たまねぎ 油 砂糖 かぼす	952 35.8
11(火)		おきりこみうどん みそポテト 秩父こんにゃくサラダ	地粉うどん 鶏肉 ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ 生揚げ さといも 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 卵 油 みそ 砂糖 こんにゃく きゅうり キャベツ 油 砂糖	817 29.6
12(水)		白飯 メルルーサのかぼすソースかけ スイスチャードのサラダ 県産野菜のみそ汁	米 メルルーサ 片栗粉 油 にんにく かぼす キャベツ じゃがいも きゅうり スイスチャード 油 砂糖 なす わかめ なめこ えのき だいこん たまねぎ こまつな ねぎ	670 27.1
13(木)		(麦ご飯) 彩の国ビビンバ わかめスープ 草加せんべい	米 麦 豚肉 にんにく 砂糖 油 きゅうり だいこん にんじん もやし こまつな みそ 卵 鶏肉 わかめ たまねぎ とうもろこし にんじん せんべい	657 25.0
17(月)		日本味めぐり (埼玉県)	米 じゃがいも おから ねぎ たまねぎ にんじん 油 小麦粉 卵 しゃくし菜漬 だいこん きゅうり 鶏肉 だいこん こんにゃく 小麦粉 ねぎ こまつな / 米 砂糖 きな粉	833 23.5
18(火)		ツナコーンピラフ 県産卵のココット 野菜スープ	米 油 にんじん たまねぎ とうもろこし まぐろ水煮 油 グリンピース 卵 豚肉 たまねぎ にんじん 油 マッシュルーム トマト 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ 油	708 29.9
19(水)		白飯 生揚げと里芋の煮物 磯香和え みかん	米 生揚げ 砂糖 鶏肉 いか さといも にんじん だいこん 干しいたけ こんにゃく ごぼう 油 片栗粉 こまつな もやし のり みかん	719 29.7
20(木)		市内一斉研修の為、給食はありません。		
21(金)		東松山焼きトンご飯 たらの米粉お茶フライ 香漬け きのこ汁	米 麦 豚肉 にんにく しょうが アップルソース みそ 砂糖 油 ねぎ さやえんどう たら 米粉 抹茶 油 きゅうり キャベツ しょうが 豚肉 さといも にんじん だいこん しめじ えのきたけ なめこ ねぎ 油 片栗粉	696 32.1
25(火)		豆腐ラーメン 彩の国ねぎみそ包子 茎わかめのチョナムル	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 豚肉 ねぎ キャベツ たまねぎ みそ 小麦粉 茎わかめ もやし えのきたけ 砂糖 にんにく 油	684 30.0
26(水)		白飯 ししゃもの薬味ソースかけ ごま和え 煮ほうとう汁	米 ししゃも 片栗粉 油 しょうが にんにく ねぎ 砂糖 こまつな もやし 砂糖 ごま 鶏肉 にんじん だいこん さといも 干しいたけ 油揚げ はくさい ねぎ	726 28.1
27(木)		(麦ご飯) 小江戸カレー 福神漬け 地場産卵の手作りプリン	米 麦 豚肉 さつまいも じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく アップルソース プルーン トマト 小麦粉 油 きゅうり だいこん れんこん しょうが 砂糖 調理用牛乳 砂糖 卵	818 29.1
28(金)		(麦ご飯) 油麩の卵とじ丼 大豆とナッツのごまがらめ ゆかり和え	米 麦 鶏肉 卵 油麩 たまねぎ 生揚げ にんじん 砂糖 片栗粉 さやえんどう 大豆 片栗粉 煮干し 油 砂糖 アーモンド ごま キャベツ きゅうり ゆかり	831 36.5

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。

毎月、「世界味めぐり」と「日本味めぐり」という企画で、各地域の特色ある料理を給食にアレンジして提供しています。献立は当日のお楽しみです。



平均栄養価

エネルギー(kcal) 6ばく質(g)
744 29.7

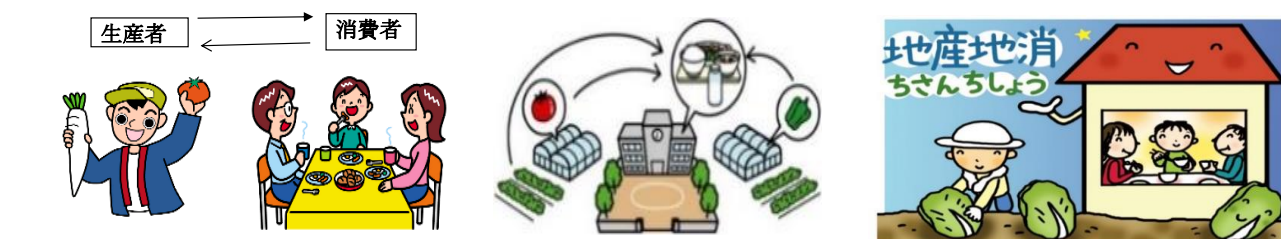
献立紹介

- 6日 ピリ辛肉じゃが・・・肉じゃがの味付けにコチュジャンやトウバンジャンを使っています。辛みは薄目でコクのある肉じゃがです。
 7日 ゴールデンかぼすゼリー・・・秩父産のゴールデンかぼすを使ったゼリーです。
 11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。
 12日 メルルースのかぼすソースかけ・・・秩父産のゴールデンかぼすを使ったソースです。酸味がすくない完熟のかぼすを使います。
 12日 スイスチャードのサラダ・・・さいたま市でとれたスイスチャードという色がきれいなヨーロッパ野菜を使います。
 13日 彩の国ビビンバ・・・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。
 18日 県産卵のココット・・・埼玉県産の卵をミートソースの上にのせて焼きます。
 21日 東松山焼きトンご飯・・・東松山市の郷土料理焼きトンが入ったご飯です。みそとピリっとした味が特徴です。
 25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 小江戸カレー・・・川越の名産、さつまいもが入ったカレーです。バターを使わずに植物油でカレールウを作ります。
 28日 油麴の卵とし丼・・・宮城県の名物、油麴を使ったヘルシーな卵丼です。油麴からコクがでて食べこえがあります。

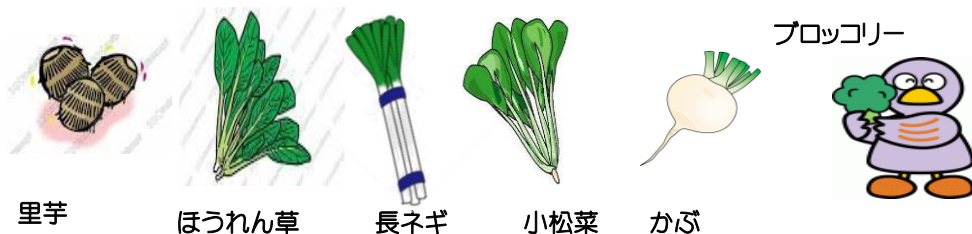


11月は彩の国ふるさと学校給食月間です

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。



埼玉県の農産物を知ろう！～生産額の高い野菜を紹介します～



11月23日は勤労感謝の日

その一口は、いろいろな人のおかげです、

食べ物を栽培する人、収穫する人、運ぶ人、売る人、料理する人……。私たちが毎日おいしい食事を食べることができる裏には、たくさんの人々の働きがあります。そのことを忘れず、感謝して食べるように心がけましょう。

