



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)			
		(麦ご飯)	米	麦													
4(火)	牛乳	さんまのかば焼き丼 野菜の塩昆布和え みそけんちん汁	さんま きゅうり 豚肉	油 キャベツ 豆腐	砂糖 だいこん 塩昆布 さといも だいこん こんにゃく	ごま にんじん ごぼう ねぎ みそ	油	油	油	ねぎ	油		790				
		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	トマト	砂糖	バター	まぐろ水煮	にんじん	はちみつ	バジル	691			
5(水)	牛乳		豚肉	じゃがいも	にんじん	たまねぎ	セロリー	キャベツ	バセリ	油				31.1			
		白飯	米														
6(木)	牛乳	ピリ辛肉じゃが 梅おかか和え	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	669			
		ツイストパン	ツイストパン														
7(金)	牛乳	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	マカロニ キャベツ	ウインナー	鶏肉	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	バセリ	調理用牛乳	小麦粉	バター	パン粉	チーズ	952		
		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 じゃがいも	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	35.8		
11(火)	牛乳		地粉	小麦粉	卵	油	みそ	砂糖							817		
		白飯	米														
12(水)	牛乳	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 県産野菜のみぞ汁	メルルーサ キャベツ	片栗粉	油	にんにく	かぼす								670		
		ツイストパン	ツイストパン													27.1	
13(木)	牛乳	(麦ご飯) 彩の国ビンバ わかめスープ 草加せんべい	米 豚肉 鶏肉	麦	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	657		
		日本味めぐり (埼玉県)	じゃがいも おから	ねぎ	たまねぎ	にんじん	油	小麦粉	卵						25.0		
17(月)	牛乳		じゃがいも しゃくし茶漬け	おから	ねぎ	たまねぎ	にんじん	油	小麦粉	卵					833		
		白飯	米														
18(火)	牛乳	ツナコーンピラフ 県産卵のココット 野菜スープ	米 卵 豚肉	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					708		
		ツイストパン	ツイストパン													29.9	
19(水)	牛乳	白飯 生揚げと里芋の煮物 梅香和え みかん	米 生揚げ 梅香和え	米	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	719	
		日本味めぐり (埼玉県)	じゃがいも おから	ねぎ	たまねぎ	にんじん	油	小麦粉	卵							29.7	
20(木)		市内一斉研修の為、給食はありません。															
21(金)	牛乳	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 たら きゅうり 豚肉	麦 米粉 キャベツ	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			696	
		豆麺ラーメン 彩の国ねぎみそ包子 茎わかめのチヨナムル	中華めん 豚肉 茎わかめ	豆腐 ねぎ もやし	豚肉	しょうが	にんじん	ねぎ	わかめ	油	片栗粉					32.1	
25(火)	牛乳		豚肉	ねぎ	キャベツ	たまねぎ	みそ	小麦粉								684	
		ツイストパン	ツイストパン													30.0	
26(水)	牛乳	白飯 ししゃもの薫味ソースかけ ごま和え 煮ほうとう汁	米 ししゃも ごま和え	米	片栗粉	油	しょうが	にんにく	ねぎ	砂糖					726		
		日本味めぐり (埼玉県)	じゃがいも おから	ねぎ	ごま											28.1	
27(木)	牛乳	(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 豚肉 きゅうり 調理用牛乳	麦	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	ブルーン	トマト	小麦粉	油		818		
		ツイストパン	ツイストパン													29.1	
28(金)	牛乳	(麦ご飯) 油麸の卵とじ丼 大豆とナツツのごまがらめ ゆかり和え	米 鶏肉 大豆 キャベツ	麦	卵	油麸	たまねぎ	生揚げ	にんじん	砂糖	片栗粉	さやえんどう				831	
		日本味めぐり (埼玉県)	じゃがいも おから	ねぎ	ごま	油	砂糖	アーモンド	ごま							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) 61ぱく質(g)
744 29.7

献立紹介

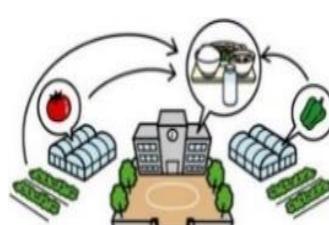
- 6日 ピリ辛肉じゃが・・・肉じゃがの味付けにコチュジャンやトウバンジャンを使っています。辛みは薄目でコクのある肉じゃがです。
7日 ゴールデンかぼすゼリー・・・秩父産のゴールデンかぼすを使ったゼリーです。
11日 みそポテト・・・秩父地方の郷土料理で、じゃがいもの天ぷらにみそだれがかかっています。
12日 メルルーサのかぼすソースかけ・・・秩父産のゴールデンかぼすを使ったソースです。酸味がさくない完熟のかぼすを使います。
12日 スイスチャードのサラダ・・・さいたま市でとれたスイスチャードという色がきれいなヨーロッパ野菜を使います。
13日 彩の国ビビンバ・・・埼玉県産の豚肉、きゅうり、大根、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 油麩の卵とじ丼・・・宮城県の名物、油麩を使ったヘルシーな卵丼です。油麩からコクがでて食べこだえがあります。



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。

生産者 → 消費者



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～



里芋



ほうれん草



長ネギ



小松菜



かぶ

ブロッコリー



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心がけましょう。

感謝して食べよう

