



11月 こんだまびょう

さいたま市立大谷場中学校
平成29年度
11月予定献立表

日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価	
				あか 血や肉・骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	きいろ 熱や力になるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	麦ご飯	肉じゃが 彩の国納豆 菊花和え	牛乳 豚肉 納豆	玉ねぎ 人参 小松菜 さやいんげん もやし キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 しらたき	760	29.9
2	木	ガーリックトースト	ブイヤベース ツール・ド・フランス ミモザサラダ 給食	牛乳 いか えび あさり たら 鶏卵	玉ねぎ 人参 にんにく 小松菜 きゅうり キャベツ	パン バター 油 砂糖 じゃがいも	727	30.9
3	金	文化の日						
6	月	栗ご飯	和風ハンバーグ 芋とわかめの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ ヨーグルト	玉ねぎ 大根 人参 しめじ 長ねぎ	米 栗 ごま 油 じゃがいも	860	31.8
7	火	かみかみご飯	いわしのカリカリフライ こんにゃくのおかか煮 おひたし いい歯の日 献立	牛乳 大豆 昆布 いわし かつお節 さつま揚げ 豚肉	人参 ごぼう 干し椎茸 さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし	米 麦 油 砂糖 パン粉 こんにゃく	719	31.6
8	水	おつきりこみうどん	みそポテト 即席漬け	牛乳 鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 大根 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり	うどん 里芋 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも	812	26.9
9	木	麦ご飯	ジャージャン豆腐 こんにゃくサラダ	牛乳 生揚げ 豚肉	干し椎茸 人参 長ねぎ 筍 生姜 にんにく きゅうり もやし	米 麦 油 砂糖 ごま油 こんにゃく	753	30.9
10	金	ツイストパン	チキンピーズ マカロニサラダ	牛乳 大豆 鶏肉 ベーコン チーズ	玉ねぎ 人参 にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも 油 砂糖 マカロニ	809	31.1
13	月	麦ご飯	手作りコロケ ゆかり和え 豚汁	牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 人参 しめじ 長ねぎ ごぼう	米 麦 油 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 こんにゃく	834	27.0
14	火	県民の日						
15	水	麦ご飯	さばの旨み干し ねぎめた まゆ玉汁	牛乳 さば いか わかめ 鶏肉	長ねぎ 人参 大根 しめじ 小松菜	米 麦 砂糖 まゆ玉だんご 里芋	851	32.2
16	木	市教研研修大会 午前授業（給食なし）						
17	金	ターメリックライス	豆入りストロガノフ ミックスサラダ りんご	牛乳 大豆 豚肉 白花豆 生クリーム	玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン りんご	米 パター 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	851	27.4
20	月	白飯	芋煮 わかめサラダ 夢オレンジ 桜区榎本さんの コシヒカリ	牛乳 豚肉 わかめ	人参 ごぼう 長ねぎ にんにく 生姜 きゅうり キャベツ コーン オレンジ	米 里芋 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	723	24.1
21	火	麦ご飯	彩の国黒豚の柚子香揚げ 磯香和え さつま汁	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ のり	柚子 小松菜 もやし キャベツ 大根 人参 ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖 油 米粉 さつまいも	824	30.8
22	水	豆腐ラーメン	ねぎみそ包子 もやしのナムル	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ 豚肉	生姜 人参 長ねぎ もやし きゅうり にんにく	中華めん 油 ごま油 でん粉 砂糖 小麦粉	761	35.5
23	木	勤労感謝の日						
24	金	東松山 焼きトンご飯	ししゃもフライ 昆布和え かき玉汁	牛乳 豚肉 ししゃも わかめ 鶏卵 豆腐 昆布	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 きゅうり	米 麦 砂糖 ごま油 ごま パン粉 油 でん粉	768	31.9
27	月	麦ご飯	ゼリーフライ ひじきのおかか和え 沢煮椀	牛乳 おから ひじき 鶏肉 かつお節 豚肉	人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 干し椎茸	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま油 ごま でん粉	775	25.1
28	火	セサミトースト	彩の国シチュー コーンサラダ	牛乳 鶏肉 白花豆 チーズ	人参 玉ねぎ フロクロー しめじ 小松菜 コーン キャベツ きゅうり	パン 砂糖 パター ごま さつまいも 油 小麦粉	815	28.1
29	水	しゃくし菜ご飯	赤魚の立田揚げ 川島呉汁 みかんゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 赤魚 豚肉 大豆	しゃくし菜漬 ごぼう 人参 大根 干し椎茸 いもがら 長ねぎ	米 油 ごま 里芋 ゼリー	821	35.4
30	木	小江戸カレー 麦ご飯	スコッチエッグ 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 海藻 鶏卵	玉ねぎ 人参 大根 セロリ にんにく 生姜 きゅうり キャベツ	米 麦 油 パター 小麦粉 さつまいも ごま油 ごま 砂糖	859	27.7

※食材の都合により、献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

◇11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県産の郷土料理や埼玉県産の食材が献立にたくさん登場します。太字になっているものは、埼玉県にちなんだ料理です。学校給食では、地元の食材や郷土食などへの理解を通して、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。

☆10月(9/25~10/26)の完食が多かったクラス☆ 1-5 3-1 3-2 3-5