



日付	献立名	主な食品	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
1 金	わふうきのごスパゲッティ	スパゲッティ、塩、油、にんにく、とうがらし、とり肉、白ワイン、ベーコン、えのき、エリンギ、塩、こしょう、しょうゆ、ほうれん草、きざみのり	649 29.1
	やきにくサラダ	油、糸こんにゃく、ぶた肉、酒、しょうゆ、もやし、にんじん、きゅうり、ごま油、油、酢、塩、こしょう、しょうゆ	
	そうざりんケーキ	薄力粉、ベーキングパウダー、さとう、鶏卵、バター、牛乳、チョコチップ	
5 火	わかめとじゃこのごはん	米、麦、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ、白ごま	683 22.5
	おさつコロッケ	さつまいも、玉ねぎ、ぶた肉、油、押し豆腐、塩、こしょう、シュレッドチーズ、牛乳、薄力粉、鶏卵、パン粉、油、中濃ソース	
	ごぼうサラダ	ごぼう、酢、にんじん、きゅうり、キャベツ、しょうゆ、酢、さとう、ノンエッグマヨネーズ	
6 水	てづくりビスキュイパン	子どもパン、バター、さとう、薄力粉、鶏卵、粉末アーモンド	603 23.7
	ポトフ	鳥がら、だし昆布、ぶた肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、ウィンナー、白ワイン、塩、こしょう	
7 木	ごはん	米、油、酒	592 25.5
	のりふりかけ	ゆかり、白ごま、きざみのり	
	ごもくに	油、とり肉、ごぼう、にんじん、じゃがいも、黒こんにゃく、干しいたけ、大豆、酒、さとう、しょうゆ、みりん、さやいんげん	
	ねぎとあつあげのみそしる	煮干し、カットわかめ、生揚げ、ねぎ、みそ	
8 金	まぐろとごぼうのごまだれどん	米、麦、まぐろ、酒、しょうゆ、てんぷん、ごぼう、油、しょうが、砂糖、みりん、しょうゆ、ごま	665 27.4
	いかサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、油、塩、こしょう、玉ねぎ、さとう、短冊いか、塩、こしょう、白ワイン、薄力粉、油	
11 月	チャーハン	米、麦、ごま油、油、にんにく、ねぎ、にんじん、焼き豚、むきえび、しょうゆ、塩、こしょう、油、鶏卵、塩	560 23.8
	ごもくはるさめスープ	鳥がら、てんぷん春雨、油、とり肉、干しいたけ、たけのこ水煮、もやし、チンゲン菜、酒、塩、こしょう、しょうゆ、ごま油	
	かき	かき	
12 火	ソースカツどん	米、麦、酒、油、ぶた肉、塩、こしょう、薄力粉、鶏卵、パン粉、油、酒、グラニュー糖、みりん、しょうゆ、ウスターソース	689 23.3
	ふゆやさいのみそしる	煮干し、油揚げ、白菜、さといも、こまつな、にんじん、えのき、みそ	
13 水	ごはん	米、油、酒	527 27.1
	さけのみそマヨネーズやき	さけ、酒、みそ、ノンエッグマヨネーズ	
	ブロッコリーのおかかあえ	ブロッコリー、かつお節、酒、しょうゆ	
15 金	ちらしずし	米、油、だし昆布、酒、酢、さとう、塩、れんこん、さとう、酢、塩、カットかんぴょう、にんじん、干しいたけ、油揚げ、たけのこ水煮、さとう、酒、しょうゆ、塩	632 17.5
	かきたまじる	削り節、鶏ささみ、豆腐、ねぎ、こまつな、酒、しょうゆ、塩、てんぷん、鶏卵	
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	
18 月	しゃくしなごはん★	米、麦、油、酒、ごま油、ぶた肉、刻みしゃくし菜、ちりめんじゃこ、こしょう、しょうゆ、白ごま	563 19.8
	みそけんちんじる	削り節、油、黒こんにゃく、ごぼう、にんじん、だいこん、さといも、木綿豆腐、酒、みそ、ねぎ、こまつな	
	キャロットゼリー	にんじん、さとう、粉寒天、みかんジュース、さとう	
19 火	おっきりこみ★	削り節、だし昆布、油、干しいたけ、ぶた肉、にんじん、だいこん、しめじ、はくさい、油揚げ、酒、しょうゆ、塩、長ねぎ、冷凍ほうとう、こまつな	601 21.2
	みそポテト★	じゃがいも、塩、薄力粉、てんぷん、鶏卵、油、酒、みりん、さとう、みそ	
20 水	かてめし★	米、麦、削り節、油、にんじん、ごぼう、油揚げ、切り干し大根、糸昆布、干しいたけ、酒、みりん、さとう、塩、しょうゆ	567 25.7
	ゼリーフライ★	油、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、塩、こしょう、じゃがいも、おから、薄力粉、パン粉、鶏卵、油、中濃ソース	
	こまつなのからしあえ	こまつな、にんじん、切り干し大根、もやし、しょうゆ、ごま油、洋からし、かまぼこ(卵白不使用)	
21 木	キャロットパン★	キャロットパン	584 18.4
	パンネとかぼちゃのグラタン	パンネ、かぼちゃ、油、玉ねぎ、とり肉、赤ワイン、油、バター、薄力粉、白ワイン、牛乳、塩、こしょう、パセリ、シュレッドチーズ、粉チーズ	
	やさいスープ	鳥がら、とり肉、白ワイン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、こまつな、塩、こしょう、しょうゆ	
22 金	きのかレーライス	米、麦、バター、エリンギ、しめじ、まいたけ、カレー粉、塩、こしょう、鳥がら、油、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ぶた肉、赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、塩、こしょう、薄力粉、油、カレー粉	561 25.0
	にいざサラダ	こまつな、だいこん、にんじん、きゅうり、酢、油、塩、こしょう、粒マスタード、レモン汁	
25 月	ちゅうかどん	米、麦、油、酒、油、しょうが、干しいたけ、たけのこ水煮、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、はくさい、むきえび、短冊いか、酒、鳥がら、塩、こしょう、しょうゆ、てんぷん	599 27.3
	ぎゅうにゅうかんてんポンチ	粉寒天、さとう、牛乳、ラム、さとう、ラム、パイン缶、もも缶、みかん缶	
26 火	こめこピザ	強力粉、米粉、ベーキングパウダー、さとう、塩、豆腐、バター、牛乳、鶏卵、油、ベーコン、玉ねぎ、トマトピューレ、ケチャップ、バジル粉、シュレッドチーズ、青ピーマン	560 25.6
	きのことやさいのスープ	鳥がら、とり肉、白ワイン、にんじん、しめじ、まいたけ、キャベツ、玉ねぎ、酒、塩、こしょう、しょうゆ、ほうれん草	
27 水	ひじきごはん	米、しょうゆ、みりん、酒、とり肉、油揚げ、にんじん、ひじき、油、しょうゆ、酒、さとう、みりん、塩	520 20.6
	いもにじる	削り節、油、ごぼう、にんじん、ぶた肉、黒こんにゃく、さといも、干しいたけ、油揚げ、酒、さとう、しょうゆ、みりん、長ねぎ	
	りんご	りんご	
28 木	ごはん	米、油、酒	545 18.8
	マーボーだいこん	油、しょうが、にんにく、干しいたけ、にんじん、長ねぎ、ぶたひき肉、だいこん、にら、鳥がら、酒、しょうゆ、テンメンジャン、さとう、トウバンジャン、てんぷん、ごま油	
	はくさいサラダ	はくさい、だいこん、きゅうり、ホールコーン缶、塩、さとう、こしょう、油、酢	
29 金	ねぎチャーシューめん	蒸し中華焼、焼き豚、もやし、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、にら、油、鳥がら、豚骨、しょうゆ、酒、みりん、トウバンジャン、ごま油	677 30.1
	いがぐりあげ	とりひき肉、長ねぎ、しょうが、高野豆腐、酒、しょうゆ、てんぷん、薄力粉、鶏卵、そうめん、油	

※食材の都合により献立を変更することがあります。

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安になります。

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。
★マーク・・・埼玉県の特産物を使った献立や郷土料理



KOBATON

今月の県産食材

- 米・パン・中華麺・牛乳
- 豆腐・油揚げ・厚揚げ・おから
- 杓子菜漬け・みそ・しょうゆ