



日付		献立名	主 な 食 品	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
4	火	さつまいもごはん	米、塩、酒、さつまいも、黒ごま、塩	589 29.2
		いそに	米、とり肉、酒、糸こんにゃく、しょうゆ、芽ひじき、にんじん、大豆、さとう、じゃがいも、焼きちくわ(卵白不使用)、しょうゆ、さやえんどう	
		あつあげとだいにんのみそしる	削り節、生揚げ、だいこん、カットわかめ、長ねぎ、酒、白みそ、赤みそ	
5	水	わふうきのコスパゲッティ	スパゲッティ、塩、油、にんにく、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、エリンギ、しめじ、えのきたけ、白ワイン、塩、こしょう、みりん、しょうゆ、バター、きざみのり	560 25.3
		フライドチキンサラダ	とり肉、塩、こしょう、カレー粉、白ワイン、でんぶん、薄力粉、油、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、にんじん、塩、こしょう、油、酢	
6	木	むぎごはん	米、麦、酒、油	659 27.5
		まぐろのしぐれに	まぐろ角切り、しょうが、酒、しょうゆ、でんぶん、油、油、ごぼう、黒こんにゃく、にんじん、酒、みりん、さとう、しょうゆ、白ごま	
		きのこサラダ	キャベツ、だいこん、こまつな、油、まいたけ、エリンギ、酒、しょうゆ、塩、こしょう、油、酢	
7	金	メンチカツサンド	子どもパン、豚ひき肉、とりひき肉、玉ねぎ、キャベツ、油、塩、こしょう、オースパイス、鶏卵、薄力粉、鶏卵、パン粉、生パン粉、油、中濃ソース	641 27.1
		とうにゅうシチュー	鳥がら、油、玉ねぎ、にんじん、とり肉、じゃがいも、薄力粉、油、牛乳、豆乳、白ワイン、塩、こしょう、生クリーム、バセリ	
10	月	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	623 24.2
		みそポテト★	じゃがいも、塩、薄力粉、でんぶん、鶏卵、油、酒、みりん、さとう、みそ	
11	火	ちゅうかどん	米、麦、油、しょうが、にんにく、ぶた肉、にんじん、だけのこ水煮、干しいたけ、玉ねぎ、キャベツ、白菜、酒、さとう、塩、こしょう、しょうゆ、でんぶん、ごま油、酢	586 18.1
		アップルゼリーポンチ	りんごジュース、さとう、粉寒天、黄桃缶、パイン缶、甘夏缶、さとう、白ワイン	
12	水	むぎごはん	米、麦、酒、油、	602 26.4
		すきやきふうにももの ごぼうサラダ	削り節、酒、みりん、塩、さとう、しょうゆ、糸こんにゃく、ぶた肉、酒、にんじん、生揚げ、長ねぎ、白菜、焼き麩 ごぼう、しょうゆ、きゅうり、にんじん、キャベツ、しょうゆ、こしょう、油、酢、ノンエッグマヨネーズ	
13	木	こぎつねずし	米、麦、油、酒、さとう、酢、塩、油揚げ、にんじん、とり肉、さとう、みりん、酒、しょうゆ、鶏卵、油、白ごま、きざみのり	738 30.1
		じゃがもちじる	じゃがいも、でんぶん、削り節、ごま油、だいこん、とり肉、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、長ねぎ、ほうれん草	
		かぼちゃプリン	かぼちゃプリン(アレルゲン28品目不使用)	
17	月	キャロットパン	キャロットパン	643 17.8
		ペンネとかぼちゃのグラタン	ペンネ、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、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	
18	火	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	610 21.8
		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	
		とりとやさいのさっぱりあえ	きゅうり、にんじん、だいこん、切り干しだいこん、酢、さとう、しょうゆ、とりささみ、酒、しょうゆ、白ごま	
19	水	みそラーメン	煮し中華麺、だし昆布、豚骨、鳥がら、にんにく、しょうが、長ねぎ、赤みそ、油、ぶたひき肉、にんじん、もやし、コーン冷凍、キャベツ、こまつな、酒、しょうゆ、こしょう、ごま油、トウバンジャン	706 31.3
		とりにくのからあげ	とり肉、にんにく、しょうが、塩、酒、ごま油、しょうゆ、でんぶん、薄力粉、油	
		バリバリサラダ	にんじん、キャベツ、きゅうり、油、酢、塩、こしょう、しょうゆ、ごま油、ワンタンの皮、油	
20	木	しゃくしなチャーハン★	米、麦、油、酒、ごま油、油、長ねぎ、刻みしゃくし菜、鶏卵、油、こしょう、しょうゆ、白ごま	620 20.1
		おこげのスープ	鳥がら、油、とり肉、にんじん、酒、塩、こしょう、白菜、たまご茸、しょうゆ、でんぶん、長ねぎ、こまつな、ごま油、給食おこげ	
21	金	りんご	りんご	610 21.8
		きのこカレー★	米、麦、鳥がら、油、薄力粉、カレー粉、油、しょうが、にんにく、とり肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、えのきたけ、エリンギ、しめじ、赤ワイン、塩、こしょう、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ、トマトケチャップ	
25	火	ケールとりんごのサラダ★	角切りチーズ、にんじん、カリノケール、りんご、さとう、塩、こしょう、酢、しょうゆ、油	593 23.4
		むぎごはん	米、麦、油、酒	
26	水	ぶたにくのかくにふう	油、ぶた肉、玉こんにゃく、ごぼう、にんじん、だけのこ水煮、しょうが、にんにく、酒、みりん、さとう、しょうゆ	661 25.8
		はくさいとかぶのゆずのかあえ	白菜、かぶ、にんじん、塩、しょうゆ、ゆず	
		さんまごはん	米、麦、酒、油、さんま短冊、しょうが、酒、でんぶん、油、酒、さとう、みりん、しょうゆ、小ねぎ、白ごま	
27	木	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	587 20.7
		かき	かき	
		マーボーはるさめどん	米、麦、酒、油、油、しょうが、にんにく、トウバンジャン、干しいたけ、長ねぎ、ぶたひき肉、にんじん、だけのこ水煮、緑豆はるさめ、チンゲン菜、テンメンジャン、赤みそ、みりん、酒、しょうゆ、さとう、鳥がら、でんぶん、ごま油	
28	金	れんこんサラダ	れんこん、きゅうり、小型竹輪(卵白不使用)、にんじん、酢、さとう、塩、洋からし、しょうゆ、ごま油	587 27.3
		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	
		きのこやさいのスープ	鳥がら、とり肉、白ワイン、玉ねぎ、えのき、しめじ、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	

※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

今日の県産食材
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