



日付	献立名	主な食品	エネルギー (kcal)
4 火	さつまいもごはん いそに あつあげとだいにんのみそしる	米、塩、酒、さつまいも、黒ごま、塩 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 削り節、生揚げ、だいこん、カットわかめ、長ねぎ、しそ、白みそ、赤みそ	589 29.2
5 水	わふうきのこスパゲッティ フライドチキンサラダ	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、えのきだけ、白ワイン、 塩、こしょう、みりん、しょうゆ、バター、きざみのり 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、黄ビーマン、にんじん、 塩、こしょう、油、酢	560 25.3
6 木	むぎごはん まぐろのしぐれに きのこサラダ	米、麦、酒、油 まぐろ角切り、しうが、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 キャベツ、だいこん、こまつな、油、まいだけ、エリンギ、酒、しょうゆ、塩、こしょう、油、酢	659 27.5
7 金	メンチカツサンド とうにゅうシチュー	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、オールスパイス、鶏卵、薄力粉、鶏卵、 パン粉、生パン粉、油、中濃ソース 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、パセリ	641 27.1
10 月	おっきりこみ★ みそポテト★	削り節、だし昆布、油、干しいたけ、ふた肉、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 じゃがいも、油、ほくろき粉、でんぶん、鶏卵、油、塩、みりん、さとう、みそ	623 24.2
11 火	ちゅうかどん アップルゼリーポンチ	米、麦、油、しょうが、にんにく、ふた肉、にんじん、たけのこ水煮、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 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	586 18.1
12 水	むぎごはん すきやきふうにもの ごぼうサラダ	米、麦、酒、油、 すきやきふうにもの 削り節、油、みりん、塩、さとう、しょうゆ、糸こんにゃく、ふた肉、酒、にんじん、生揚げ、長ねぎ、白菜、焼き麸 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	602 26.4
13 木	こぎつねすし じゃがもちじる かぼちゃプリン	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 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(アレルゲン28品目不使用)	738 30.1
17 月	キャロットパン 彩の国ふるさと 学校給食月間 パンとかぼちゃのグラタン やさいスープ	キャロットパン パン、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 鳥がら、とり肉、白ワイン、にんじん、しめじ、まいだけ、キャベツ、玉ねぎ、油、塩、こしょう、しょうゆ、ほうれん草	643 17.8
18 火	かてめし★ ゼリーフライ★ とりとやさいのさっぱりあえ	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 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 きゅうり、にんじん、だいこん、切り干し大根、酢、さとう、しょうゆ、とりささみ、酒、しょうゆ、白ごま	610 21.8
19 水	みそラーメン 50周年行事がある為、 給食も全クラスにアン ケートで決定しました。 とりにくのからあげ パリパリサラダ	蒸し中華麺、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 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 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	706 31.3
20 木	しゃくしなチャーハン★ おこげのスープ りんご	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 鳥がら、油、とり肉、にんじん、酒、塩、こしょう、白菜、たもきぎ、しょうゆ、でんぶん、長ねぎ、こまつな、ごま油、給食おこげ りんご	620 20.1
21 金	きのこカレー★ ケールとりんごのサラダ★	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、えのきだけ、 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 かくし切りチーズ、にんじん、カリーノケール、りんご、さとう、塩、こしょう、酢、しょうゆ、油	610 21.8
25 火	むぎごはん ぶたにくのかくにふう はくさいとかぶのゆずのかあえ	米、麦、油、酒 油、ぶた肉、玉こんにゃく、ごぼう、にんじん、たけのこ水煮、しょうが、ににく、酒、みりん、さとう、しょうゆ 白菜、かぶ、にんじん、塩、しょうゆ、ゆず	593 23.4
26 水	さんまごはん いもにじる かき	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 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 かき	661 25.8
27 木	マーボーはるさめどん れんこんサラダ	米、麦、酒、油、油、しょうが、ににく、トウバンジャン、干しいたけ、長ねぎ、ぶたひき肉、にんじん、 たけのこ水煮、綠豆はるさめ、チングン葉、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 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 20.7
28 金	こめこピザ きのことやさいのスープ	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、青ビーマン 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	587 27.3

※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