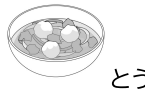
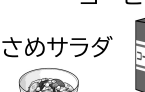
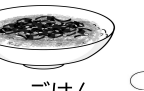
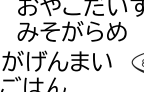
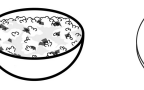
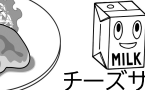


日付	こんだて名	主 な 材 料				栄養価
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	調味料 他	
1 (金)	シナモンポテト ギョウにゅう まびきだいこんの ふりかけ  ごはん  とうふいり にくだんごのスープ	牛乳 ごはん 間引き大根 のふりかけ 豆腐入り 肉団子スープ シナモンポテト	米 麦 ごま ごま油 片栗粉 ごま 油 さつまいも 菜種油 粉糖	牛乳 ちりめんじゃ こ 豚肉 豆腐 しょうが 干しいた け 人参 たけのこ もやし 長ねぎ ほう れん草	酒 塩 (鶏がらだし) 塩 こ しょう 酒 しょうゆ シナモン	熱量 601 kcal 蛋白質 21.7 g
5 (火)	りんご ギョウにゅう  ごはん  きんぴらごぼう みそだれつくね	牛乳 ごはん みそだれ つくね きんぴら ごぼう りんご	米 片栗粉 米油 砂糖 米油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ ひじき 豚肉 こんにゃく ごぼう 人参 りんご	しょうゆ こしょう みりん みそ 酒 しょうゆ	熱量 593 kcal 蛋白質 29.3 g
6 (水)	からあげスパゲティ コーヒーミルク  はるさめサラダ  ごはん	コーヒーミルク からあげ スパゲティ 春雨サラダ	スパゲティ 米 油 菜種油 片 栗粉 砂糖 オ リーブ油 ごま油 砂糖 春雨	コーヒーミルク 鶏肉 パーコン しょうが にんにく とうがらし ごぼう 玉ねぎ もやし きゅうり 人 参	塩 酒 しょうゆ こし ょう みりん 白ワイン 酢 塩 こしょう しょうゆ	熱量 609 kcal 蛋白質 25.9 g
7 (木)	みかんゼリー しらすの ギョウにゅう  ごはん  だいこんと さといものうまに	牛乳 ごはん しらすの ごまふりかけ 大根と 里芋の旨煮 みかんゼリー	米 麦 ごま 米油 里芋 きび糖 砂糖	牛乳 しらすぼし ゆかり 鶏肉 さつまあげ ゼラチン	ゆかり 大根 こんにゃく みかんジュース 寒天	熱量 591 kcal 蛋白質 24.7 g
8 (金)	☆いい歯の日 かみかみこんだて ギョウにゅう おやこだいずの みそがらめ はつがげんまい いりごはん  とんじる	牛乳 発芽玄米入りご飯 豚汁 親子大豆の みそがらめ	米 発芽玄米 じゃがいも 米油 片栗粉 菜種油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 枝豆 しょうが	ごはん 大根 人参 こんにゃく 長ねぎ みそ みりん 酒	熱量 605 kcal 蛋白質 23.3 g
11 (月)	ごまわかめごはん ギョウにゅう  ごはん  チーズサラダ とりのからあげ	牛乳 ごまわかめごはん 鶏のから揚げ チーズサラダ	米 ごま 米油 小麦粉 片栗 粉 菜種油 ごま油 砂糖 米油	牛乳 わかめ 鶏肉 チーズ	にんにく しょうが 人参 きゅうり きゃ べつ 塩 酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢 しょう ゆ	熱量 605 kcal 蛋白質 27.5 g
12 (火)	ひきにくのカレー ギョウにゅう  ごはん  イタリアンサラダ	牛乳 ひき肉のカレー イタリアンサラダ	米 麦 米油 小麦粉 じゃ がいも オリーブ油 砂糖	牛乳 豚肉 もやし きゅうり 人 参 レモン汁	(鶏がらだし) 赤ワイン しょう ゆ ケチャップ 塩 ウス ター 中濃 カレー粉 ターメ リック ローリエ クミン 酢 塩 こしょう しょうゆ	熱量 674 kcal 蛋白質 20.7 g
13 (水)	ひじきの ふりかけ ポテトのしゃき しゃきサラダ ギョウにゅう  ごはん  ほっけの たつたあげ	牛乳 ごはん ひじきのふりかけ ほっけの 竜田揚げ ポテトのしゃき しゃきサラダ	米 麦 ごま 片栗粉 菜種 油 じゃがいも 米油 ノイグ マゾネーズ	牛乳 ひじき しらすぼし ゆかり ほっけ チキンハム	酒 酒 酢 塩 こしょう	熱量 593 kcal 蛋白質 21.9 g
15 (金)	★七五三おいわいメニュー★ ギョウにゅう スイートポテト  ごはん  こぎつねずし すましじる	牛乳 こぎつね寿司 すまし汁 スイートポテ ト	米 砂糖 米油 さつまいも バター 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 かまぼ こ 牛乳 卵	人参 干し椎茸 か んぴょう 人参 大根 小ねぎ (昆布だし) 塩 酢 酒 みりん しょうゆ (昆布・鰹節だし) 酒 塩 しょうゆ	熱量 587 kcal 蛋白質 21.0 g



今月の新座市産

ほうれん草
間引き(うろ抜き)大根
長ねぎ 里芋発芽玄米 牛乳
みそ 醤油 油揚げ(大豆)
パン・中華麺(小麦の一部)
小麦粉

今月の埼玉県産



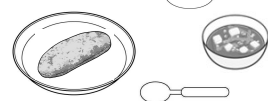
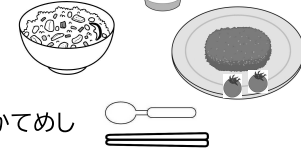
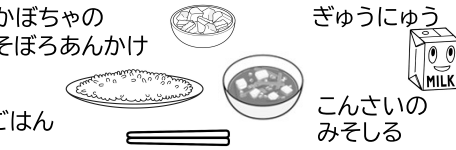
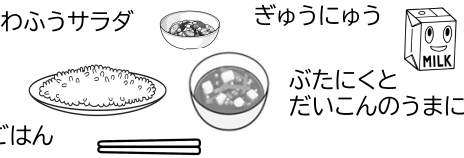
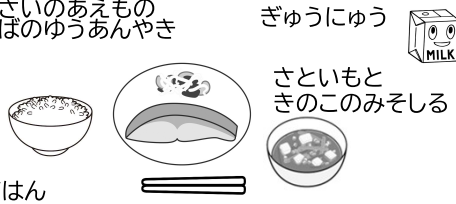
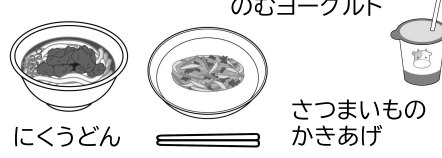
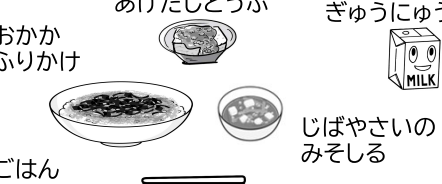
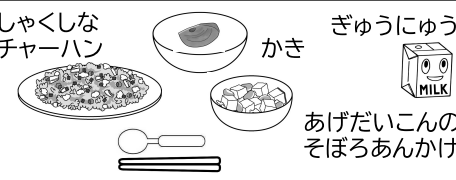
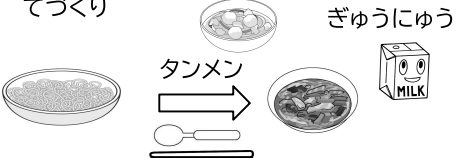
11月は彩の国ふるさと給食月間です

★地元の食材・郷土料理や、給食委員会が調べた、各クラスの
好きな給食メニューを献立に取り入れました

☆11月の途中より、新米(今年とれたお米)を使います

同じ品種(コシヒカリ)の新潟県十日町産と志木市産を使用予定です



日付	こんだて名	主 な 材 料				栄養価	
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	調味料 他		
18 (月)	ココアミルク あげパン  ABCスープ みかん ぎゅうにゅう	牛乳 ココアミルク 揚げパン ABC スープ みかん	ココアパン 菜種油 砂糖 米油 マカロ ニ	牛乳 スキムミルク ベーコン 鶏 肉 大豆 人参 玉ねぎ トマト缶 パセリ みかん	ココア (鶏がらだし) 白ワイン 塩 こしょう	熱量 586 kcal 蛋白質 25.9 g	
19 (火)	ヨーグルト  かてめし ぎゅうにゅう ゼリーフライ ミニトマト	牛乳 かてめし ゼリーフライ ミニマト ヨーグルト	米 麦 米油 砂糖 じゃがいも 米油 小麦粉 菜種油	牛乳 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 おから 豆乳 長ねぎ 人参 ミニトマト ヨーグルト	酒 みりん しょうゆ 塩 塩 こしょう ウスター	熱量 629 kcal 蛋白質 21.6 g	
20 (水)	かぼちゃの そぼろあんかけ  ごはん ぎゅうにゅう こんさいの みそしる	牛乳 ごはん 根菜のみそ汁 かぼちゃの そぼろあんかけ	米 菜種油 砂糖 米油 片栗粉	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 かぼちゃ しょうが 玉ねぎ	(昆布・かつおだし) 酒 みそ 酒 みりん しょうゆ 塩	熱量 630 kcal 蛋白質 19.6 g	
21 (木)	わふうサラダ  ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくと だいこんのうまに	牛乳 ごはん 豚肉と大根の うま煮 和風サラダ	米 米油 砂糖	牛乳 豚肉 うずら の卵 しょうが 人参 長ね ぎ 大根 こんにゃく キャベツ 人参 ほう れん草	(かつお・昆布だし) 酒 みりん 塩 しょうゆ 酢 塩 こしょう しょうゆ	熱量 588 kcal 蛋白質 26.9 g	
22 (金)	やさしいのあえもの さばのゆうあんやき  ごはん ぎゅうにゅう さといもと きのこのみそしる	牛乳 ごはん 里芋ときの このみそ汁 さばの幽庵焼き 野菜の和え物	米 麦 里芋 米油 砂糖	牛乳 しめじ えのき 長ね ぎ しょうが ゆず きゅうり キャベツ 人参	(煮干しだし) 酒 みそ 酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん	熱量 586 kcal 蛋白質 22.7 g	
25 (月)	のむヨーグルト  にくうどん さつまいもの かきあげ	飲むヨーグルト 肉うどん さつまい芋の かき揚げ	米油 うどん さつまいも 小 麦粉 菜種油	飲むヨーグルト 豚肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 長ね ぎ 小松菜 人参 ごぼう 糸みつば	(かつおだし) 酒 塩 しょうゆ ベーキングパウダー 塩	熱量 607 kcal 蛋白質 19.0 g	
26 (火)	あげだし豆腐  おかか ふりかけ ごはん ぎゅうにゅう じばやさいの みそしる	牛乳 ごはん おかかふりかけ 地場野菜の みそ汁 揚げだし豆腐	米 麦 ごま 片栗粉 小麦 粉 砂糖 菜 種油	牛乳 かつお節 豆腐 大根 人参 長ね ぎ 小松菜 大根 えのき	みりん しょうゆ 酒 (かつお・昆布だし) 酒 みそ (かつおだし) 酒 み りん しょうゆ	熱量 590 kcal 蛋白質 20.7 g	
27 (水)	しゃくしな チャーハン  かき ぎゅうにゅう あげだいこんの そぼろあんかけ	牛乳 杓子菜チャーハン 揚げ大根の そぼろあんかけ 柿	米 麦 ごま ごま油 米油 小麦粉 菜種 油 米油 砂糖 片栗粉	牛乳 なると 豚肉 大根 しょうが 人参 かき	杓子菜 塩 酒 みりん しょうゆ	熱量 605 kcal 蛋白質 17.5 g	
28 (木)	パリパリサラダ  ごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ	牛乳 ごはん ポークビーンズ パリパリサラダ	米 麦 米油 じゃが いも 砂糖 小麦粉 米油 ごま油 ワンタンの皮	牛乳 ベーコン 豚 肉 大豆 チーズ 海藻ミックス	にんにく 人参 玉 ねぎ パセリ とうもろこし きゃ べつ もやし	赤ワイン トマトピューレ 塩 こしょう ウスター ケチャップ ローリエ 酢 塩 こしょう しょうゆ	熱量 607 kcal 蛋白質 24.5 g
29 (金)	てづくり  タンメン ぎゅうにゅう	牛乳 タンメン 手作り白玉ボ ンチ サイダー付	中華麺 米 油 ごま油 ごま 白玉粉 砂糖 サイダー	牛乳 豚肉 豆腐 しょうが にんに く 人参 玉ねぎ 白菜 もやし 長 ねぎ たら	(昆布・鶏がら・豚骨) 酒 塩 こしょう しょうゆ 白ワイン	熱量 611 kcal 蛋白質 20.3 g	

献立は都合により変更する場合があります。