



令和7年度

11月

学校給食予定献立表

さいたま市立大砂土東小学校

日	主 食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や筋肉をつくる	黄色の仲間 働く力や熱になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
4 (火)	か み ごはん 		だいこんのそぼろに のりすあえ かみかみグミ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく のり	ごはん こんにゃく あぶら でんぶん さとう かみかみグミ	にんじん だいこん しょうが こまつな もやし キャベツ	602 23.2
5 (水)	か み かみかみ こもくめごはん 		さばのしおやき みそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ だいす ひじき みそ とりにく わかめ	こめ こんにゃく あぶら さとう	にんじん だいこん ほししいだけ ほうれんそう	605 26.5
6 (木)	週 間 ごはん 		かみかみドライカレー だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	ごはん こむぎこ あぶら さとう さとう ごまあぶら	にんじん ビーマン たまねぎ レーズン にんにく しょうが きゅうり ごぼう だいこん コーン	637 23.0
7 (金)	かみかみなこ あげフランスパン 		ツールドフランス応援献立 ミックスマリネ ポトフふうみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす パーコン	パン あぶら さとう	にんじん たまねぎ だいこん にんにく しめじ こまつな ブロッコリー キャベツ	634 20.7
10 (月)	ごはん 		なまあげと ぶたにくのみそに こめこめごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ	ごはん こめこめん あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ビーマン しょうが もやし きゅうり キャベツ	648 27.2
11 (火)	おっけりこみふううどん 		秩父B級グルメ こもちししゃもフライ とさすあえ	ぎゅうにゅう みそ とりにく なまあげ ししゃも かつおぶし	うどん ごまあぶら さとう あぶら	にんじん ねぎ だいこん ごぼう もやし ほししいだけ キャベツ	636 25.5
12 (水)	ごはん 		ホワイトカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう しらはなまめ とりにく	こめ あぶら さとう バター じゃがいも	にんじん しょうが コーン にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ こまつな	618 19.5
13 (木)	しゃくしなどらふ 		秩父の特産 しゃくしな とりのてりやき フルーツみつめ	ぎゅうにゅう パーコン とりにく あずき	こめ サイダーゼリー さとう ぶどうゼリー こんにゃくゼリー あぶら	にんじん にんにく しゃくしな たまねぎ みかん缶	606 20.9
17 (月)	バーガーパン 		行田のB級グルメ ゼリーフライ せんキャベツ ミネストラスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ ゼリーフライ(乳卵なし)	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ	658 22.8
18 (火)	ごはん 		じゃがマーボ いそかあえ	ぎゅうにゅう みそ のり ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん	にんじん しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいだけ たまねぎ もやし キャベツ	600 20.6
19 (水)	なめし 		たらのごまみそかけ キムチスープ	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく パーコン とりにく	こめ ごま さとう あぶら でんぶん	はくさい にら たけのこ もやし たまねぎ にんじん	617 25.0
20 (木)	給食はありません						
21 (金)	キャロットパン 		あきやさいの クリームシチュー まめまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ パーコン ひよこまめ	パン じゃがいも さつまいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ えだまめ にんじん ブロッコリー キャベツ	641 21.4
25 (火)	いわつき とうふラーメン 		いわつきB級グルメ じゃこいりみそポテト みかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ みそ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん さとう	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ みかん	648 21.4
26 (水)	ごはん 		さいのくになっとう さといもと なまあげのにも ごしきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう なまあげ	ごはん あぶら さといも さとう こんにゃく	たまねぎ にんじん しょうが コーン だいこん もやし キャベツ	649 27.8
27 (木)	ごはん 		ちゅうかどん はるさめのあえもの	ぎゅうにゅう えび ぶたにく とりにく うずらたまご いか	ごはん はるさめ あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ たけのこ ほうれんそう ほししいだけ	613 28.0
28 (金)	かてめし 		秩父のたきこみごはん いわしのうめに ちちぶこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわしのうめに	こめ さとう こんにゃく あぶら	にんじん ほししいだけ すいぎ ごぼう だいこん コーン たまねぎ	606 24.6

○都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。