



令和6年度

11月

学校給食予定献立表

家庭数配付

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)
1 (金)	かみかみあげフランスパン		ツールドフランス応援献立 フレンチサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン さとう じゃがいも あぶら	にんじん こまつな キャベツ きゅうり コーン みかん たまねぎ セロリ こまつな	603 17.2
5 (火)	かみかみごもくまめごはん		さばのしおやき みそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいす ひじき とりにく さば とうふ わかめ	こめ こんにゃく さといも さとう こんにゃく あぶら	にんじん しめじ こまつな ほししいたけ だいこん	614 29.0
6 (水)	ごはん		秩父B級グルメ すきやきぶんに かみかみみそポテト	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ	ごはん あぶら さとう じゃがいも しらたき	にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ	647 25.5
7 (木)	キャロットパン		秋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 ベーコン ひよこまめ とりにく まぐろ	ごはん さつまいも あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ブロッコリー にんじん ひよこまめ キャベツ えだまめ	618 21.4
8 (金)	ごはん		ソイどん やさいスープ かみかみグミ	ぎゅうにゅう ぶたにく ワインナー ベーコン だいす	ごはん あぶら さとう かみかみグミ	にんじん ピーマン マッシュルーム たまねぎ	635 25.2
11 (月)	ごはん		さといもとなまあげのもの ツナのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ なまあげ	ごはん あぶら さとう さといも こんにゃく	にんじん しょうが たまねぎ もやし ほうれんそう コーン	624 25.1
12 (火)	おつきりこみ風うどん		秩父の郷土料理 こもちししゃもフライ とさずあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ かつおぶし こもちししゃもフライ	うどん こまあぶら さとう あぶら	にんじん ねぎ だいこん キャベツ ほししいたけ もやし	603 22.5
13 (水)	ごはん		あぶらぶのたまごとじに ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ わかめ	ごはん あぶらぶ でんぶん あぶら さとう じゃがいも こまあぶら	にんじん たまねぎ だいこん こまつな ほうれんそう えのき グリンピース	603 22.5
15 (金)	ハーガーパン		行田のB級グルメ ゼリーフライ ゆでキャベツ まゆだまじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	パン あぶら さといも さとう まゆだまだんご ゼリーフライ(乳卵なし)	にんじん ごぼう だいこん キャベツ ほうれんそう	668 22.0
18 (月)	かてめし		秩父のたきこみごはん いわしのみぞれに ちちぶこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく いわし	こめ あぶら さとう こんにゃく	にんじん ほししいたけ すいき ごぼう コーン だいこん たまねぎ	607 24.1
19 (火)	ごはん		チキンカレー れんごんのマヨあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ ハム	ごはん あぶら バター ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが りんご トマト缶 れんこん きゅうり	631 22.6
20 (水)	ごはん		はっほうさい しゃりしゃりだいがく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす いか えび	ごはん さつまいも さとう でんぶん あぶら	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ	656 26.3
21 (木)	フラワーパン		つくねのソースやき ラビオリスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ワインナー とりにく	パン あぶら ラビオリ ラスランズゼリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	640 22.5
22 (金)	ごはん		なまあげとぶたにくのみそに はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ハム	ごはん さとう あぶら じゃがいも はるさめ こまあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ しょうが もやし	654 26.5
25 (月)	ツイストパン		ロシアのこんだて ボルシチ カラフルマリネ ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	パン あぶら さとう じゃがいも ヨーグルトレーズン	にんじん たまねぎ セロリ にんにく えだまめ キャベツ コーン	590 20.4
26 (火)	岩盤とうふラーメン		いわつきB級グルメ かつおフライ のりすあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく わかめ とうふ かつおフライ	ちゅうかめん あぶら こまあぶら でんぶん さとう はるまき	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ コーン だいこん もやし キャベツ	602 26.1
27 (水)	ごはん		うましおにくじゃが しおこんぶチキンあえ さいのくになっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なっとう こんぶ	ごはん さとう あぶら こまあぶら しらたき じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	607 23.8
28 (木)	ごはん		ほきのごまみそかけ みぞれじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら こま さとう でんぶん	にんじん ほうれんそう だいこん えのき ねぎ	620 24.0
29 (金)	シャクしなピラフ		秩父の特産 シャクしな とりのてりやき フルーツみつまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あずき	こめ ぶどうゼリー サイダーゼリー こまあぶら さとう あぶら こんにゃくゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しゃくしな みかん缶	600 20.9

○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。