



令和6年度 11月 予定献立表

家庭数

さいたま市立向小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー	たんぱく質	
	主食	牛乳	おかず	体をつくる(赤)	エネルギーのもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	(kcal)	(g)	
1 金	ツール・ド・フランス献立			ぎゅうにゅう とりにく	ソフトフランスパン マーガリン	にんにく パセリ たまねぎ	551	24.3	
	ガーリック フランス		★とりにくのラタトゥイユソースかけ ジュリエンスープ	でんぷん あぶら	オリーブオイル	にんじん ピーマン パプリカ(黄) ズッキーニ トマト キャベツ			
4 月	ぶんか ひ ふりかえきゅうじつ 文化の日(振替休日)								
5 火	◎おつきりこみ うどん (じこなうどん)		◎みそポテト いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ のり	じこなうどん さといも あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ こまつな もやし キャベツ	590	22.5	
6 水	フック給食		★きゅうしよくばんちょうのカレー (むぎごはん)	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こめこ さとう	たまねぎ だいこん にんじん れんこん にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご	552	19.1	
7 木	むぎごはん		マーボーあつあげ ◎ちちぶこんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまあげ みそ	こめ むぎ オイスターソース でんぷん ごまあぶら さとう ちちぶこんにやく あぶら	たまねぎ にんじん だいのこ ほししいたけ ねぎ にんにく キャベツ しょうが チンゲンサイ きゅうり だいこん	596	26.9	
8 金	いい歯の日献立		かわかみごはん	いわたしのかりかりフライ ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こんぶ いわし	こめ さとう あぶら じゃがいも ごま	ごぼう にんじん ほししいたけ キャベツ こまつな	574	21.4
9 土	フック給食		まるパン	★てづくりとうにゅうポテトクラタン オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう にゅうなしチーズ	まるパン あぶら こめこ じゃがいも	しめじ たまねぎ ほうれんそう オレンジ	635	20.9
11 月	◎こまつな じゃこごはん		にくじゃが なめたけあえ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ ぶたにく	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも おふ しらたき	にんじん だいこん しょうが こまつな たまねぎ グリンピース キャベツ もやし えのきだけ	577	25.4	
12 火	しゅうがくけんしんきゅうしよく 就学時健診(給食なし)								
13 水	◎ちちぶ ソースかつどん (むぎごはん)		(ソースカツ) (キャベツ) けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ パンこ あぶら さとう さといも こんにやく	キャベツ だいこん にんじん ごぼう こまつな	590	24.3	
14 木	けんみん ひ 県民の日								
15 金	◎かてめし		ぶりのたつたあげ ◎いものじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶり とうふ みそ	こめ あぶら さとう さといも ごまあぶら でんぷん こんにやく すいぎ	にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ たまねぎ	674	28.2	
18 月	とりごぼう ピラフ		◎県産キャベツメンチカツ ◎さいたまヨーロッパやさいたっぷりスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	こめ むぎ あぶら パンこ さとう	ごぼう にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース キャベツ セロリ バターピーナッツかぼちゃ カーボネロ トマト	589	21.6	
19 火	◎ふかやねぎ ラーメン (ちゅうかめん)		かいそうサラダ ★◎こまつなむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かいそう たまご	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら ラーゆ さとう バター ホットケーキミックス	しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし こまつな	569	23.4	
20 水	◎ひがしまつやま やきとりどん (むぎごはん)		◎かわじまごじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも すいぎ	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ ごぼう だいこん にんじん もやし ほししいたけ こまつな キャベツ きゅうり りんご	574	28.7	
21 木	★ピザドック		(フランクフルト) よりのまちみかんゼリー	ぎゅうにゅう フランクフルト にゅうなしチーズ	ソフトフランスパン	トマト ピーマン みかん	569	20.6	
22 金	むぎごはん		たらのやくみソースかけ ★◎もちむぎいりスープ	ぎゅうにゅう たら とりにく	こめ むぎ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう はるさめ もちむぎ オイスターソース	ねぎ にんにく たまねぎ こまつな にんじん しょうが	559	21.2	
25 月	むぎごはん		くきわかめのつくだに ◎さばのさいかみそに ◎まゆたまじる	ぎゅうにゅう くきわかめ さば みそ とりにく	こめ むぎ さとう ごま まゆたまだんご さといも	しょうが しめじ にんじん こまつな	579	25.0	
26 火	たまごどん (むぎごはん)		だいずとれんこんのあまからあげ ◎ねぎぬた	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず いか わかめ みそ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん みずな れんこん ねぎ	662	27.2	
27 水	むぎごはん		◎てづくりゼリーフライ こんさいじる ごまあえ	ぎゅうにゅう おから たまご ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら こめこ さといも ごま	ねぎ たまねぎ にんじん れんこん ごぼう だいこん こまつな もやし	563	18.3	
28 木	◎しゃくしな チャーハン		◎ししゃものさやまちゃフライ ごもくスープ	ぎゅうにゅう やきぶた ししゃも とりにく とうふ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら パンこ はるさめ でんぷん	しゃくしな にんにく ねぎ ほししいたけ にんじん さやまちゃ	564	23.2	
29 金	◎キャロットパン		◎かわごえさつまいもシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	キャロットパン さつまいも あぶら こめこ さとう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	559	19.7	

※ 都合により献立や食材等変更になることがありますので、ご了承ください。 ※ ★は、新献立です。
 ※ 1年生は遠足のため、11日(月)の給食はありません。 ※ 4年生は社会科見学のため、28日(木)の給食はありません。
 ★11月は彩の国ふるさと学校給食月間です。埼玉県・さいたま市の食材を使用した料理や郷土料理は、◎がついています。