



令和5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 水	ひがしまつやま やきとりどん (むぎごはん)		けんちんじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま こんにやく あぶら	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ねぎ だいこん にんじん ごぼう さといも こまつな もやし りんご	580	26.3	
2 木	ツール・ド・フランス献立			ファイヤベース	ぎゅうにゅう えび いか たら あさり なまクリーム ゼラチン	ソフトフランスパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト キャベツ きゅうり みかん ブルーベリー	589	24.3
3 金	開校記念日お祝い献立			ぶんか ひ 文化の白					
6 月	てづくり カレーパン		やさいスープ 県産いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こどもパン あぶら こめこ こむぎこ パンこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン パセリ キャベツ エリンギ ほうれんそう いちご	595	20.4	
7 火	むぎごはん		かじょうどうふ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん たけのこ ほししいだけ ねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし きゅうり だいこん	599	25.7	
8 水	いい歯の日献立 かてめし		かつおのたつたあげ かみかみあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつお するめいか	こめ あぶら さとう こんにやく すいき でんぷん ごまあぶら	にんじん ごぼう ほししいだけ だいこん きゅうり もやし	616	29.5	
9 木	むぎごはん		こまつなふりかけ さわらのしろしょうゆやき まゆたまじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さわら とりにく	こめ むぎ ごまあぶら まゆたまだんこ さといも	こまつな えのきたけ にんじん	563	26.1	
10 金	おっきりこみ うどん (じごなうどん)		おひたし ぐりとぐらのカステラ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご	じごなうどん さといも あぶら さとう こむぎこ パター ペーキングパウダー はちみつ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいだけ キャベツ もやし こまつな	681	23.3	
地場産物 week	13 月	ツイストパン	ポークビーンズ スイスチャードと大根とツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひよこまめ ツナ	ツイストパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん スイスチャード とうもろこし にんにく	641	26.3	
	14 火	けんみん ひ 県民の日							
	15 水	てっこつ いないちらし	みそポテト すましじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さくらえび ひじき たまご みそ とうふ わかめ	こめ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん だいこん ほうれんそう	668	22.3	
	16 木	きゅうしよく 給食なし							
	17 金	ボンゴレロッソ		カリフローレサラダ だいたずショコラ	ぎゅうにゅう あさり だいたず きなこ	スバゲティ あぶら さとう でんぷん ココア	にんにく たまねぎ パセリ トマト カリフローレ キャベツ きゅうり	583	25.3
20 月	カレーノケールの チャーハン		わかさざりかりフライ たまごいりごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかさざき とりにく とうふ たまご	こめ さとう ごまあぶら オイスターソース あぶら でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ カレーノケール ほししいだけ	555	24.5	
21 火	むぎごはん		とりにくのしおだれやき いものじる わふうマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ かつおぶし	こめ むぎ さといも あぶら ごまあぶら オイスターソース ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい とうもろこし	619	26.8	
22 水	むぎごはん		いりどうふのたまごとし いそかあえ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ のり	こめ むぎこんにやく さとう あぶら でんぷん	ごぼう にんじん たまねぎ ほししいだけ えだまめ もやし こまつな キャベツ オレンジ	598	25.9	
23 木	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日								
24 金	いわつき とうふラーメン (ちゅうかめん)		ししゃものさやまちゃフライ もやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ ししゃも	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぷん さとう こむぎこ パンこ ごま	しょうが にんじん ねぎ もやし なら さやまちゃ	609	27.1	
27 月	むぎごはん		さいのくになっとう カレーにくじゃが ゆずかあえ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい きゅうり ゆず	595	23.5	
28 火	ライスボール		さいのくにシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	ライスボール あぶら さつまいも パター こむぎこ	たまねぎ にんじん フロッコリー しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	665	24.2	
29 水	れんこんごはん		さけのゆうあんやき かわじまごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さけ だいたず みそ	こめ さとう あぶら ごま さといも すいき こんにやく	ごぼう れんこん にんじん だいこん ほししいだけ こまつな ねぎ ゆず	617	30.2	
30 木	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 あぶら ごま さといも ごま じゃがいも さとう	ねぎ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こまつな もやし	588	18.1	

※ 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。

★11月は彩の国ふるさと学校給食月間です。埼玉県・さいたま市の食材や郷土料理がたくさん登場します！