



令和6年度

11月分小学校給食献立予定表(東側)



上尾市教育委員会
上尾市立〇〇小学校

日(曜)	献立名			材料名				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
	主食	牛乳	おかず(主菜・副菜)	血や肉・骨になる食品	体の調子をととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	その他の調味料		
1(金)	バターコッペパン	牛乳	森のスパゲティ こんにやくサラダ	牛乳 ベーコン 粉チーズ	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん ぶなしめじ エリンギ トマト トマトピューレ キャベツ 野菜こんにやく人参 野菜こんにやくほうれん草	バターコッペパン 油 スパゲティ ごまクレーミードレッシング	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	636	22.4
5(火)	鶏ごぼうめし	牛乳	さわらの竜田揚げ 華風炒め	牛乳 鶏肉 さわら竜田	根しょうが にんじん ごぼう たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	精白米 油 砂糖 はるさめ ごま油	みりん しょうゆ 酒 チキンスープストック 塩 こしょう	664	25.0
6(水)	カレーライス	牛乳	福神漬け りんご	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳	にんにく 根しょうが たまねぎ ソニオン アップルソース にんじん 福神漬け りんご	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 大豆バター	カレー粉 こしょう しょうゆ 塩 ポークブイオン チャツネ トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 中濃ソース ペーリーフ 鶏がらスープ	701	26.6
7(木)	はちみつパン	牛乳	おっきりこみうどん かき揚げ 塩だれキャベツ	牛乳 鶏肉	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにやく だいこん 小松菜 たまねぎ キャベツ	はちみつパン ほうとう さつまいも 小麦粉 油 ごま油	厚削り節 みりん しょうゆ 塩 チキンスープストック	681	24.3
8(金)	ごはん	牛乳	さば深谷ねぎ香り焼き れんこんの炒め物 のらぼう菜のみそ汁	牛乳 さば深谷ねぎ香り漬け 豚肉 煮干し粉 油揚げ 彩花みそ	にんにく れんこん にんじん こんにやく たまねぎ のらぼう菜	精白米 油 砂糖 でん粉 白ごま	酒 しょうゆ	670	27.1
11(月)	キムチチャーハン	牛乳	ホッケフライ チンゲンサイのソテー	牛乳 豚肉 ホッケフライ ベーコン	にんじん 白菜キムチ にら もやし チンゲンサイ	精白米 油 ごま油 米粒麦	酒 しょうゆ 塩 こしょう チキンスープストック オイスターソース	653	27.2
12(火)	びり辛みそ丼	牛乳	アッピーすいとん	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	たまねぎ 干しいたけ ごぼう ピーマン にんじん だいこん 小松菜パウダー	精白米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 小麦粉 米粉	しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン 厚削り節 うすくちしょうゆ 塩	620	29.5
13(水)	ごはん ふりかけ	牛乳	鶏肉のから揚げ もやしのナムル かきたま汁	牛乳 鶏肉 卵	根しょうが にんじん もやし にら 長ねぎ ほうれん草	精白米 油 ふりかけ でん粉 白ごま ごま油 砂糖	しょうゆ 酒 厚削り節 塩	695	27.7
15(金)	黒パン	牛乳	ポテトグラタン キャベツのサラダ もやしとこねぎのスープ	牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こねぎ	黒パン 油 じゃがいも たまねぎドレッシング ごま油	ベシヤメルソース 塩 こしょう 鶏がらスープ しょうゆ	610	25.1
18(月)	ごはん	乳酸菌 飲料	ゼリーフライ こんにやくのおかゆ炒め なめこ汁	牛乳 乳酸菌飲料 さつま揚げ 煮干し粉 ドライおから かつお節粉 豆腐 彩花みそ	にんじん たまねぎ 長ねぎ こんにやく 江戸菜 なめこ	精白米 油 砂糖 ポテトベース パン粉 小麦粉	塩 こしょう みりん 酒 しょうゆ 中濃ソース	613	20.3
19(火)	ツイストパン	牛乳	焼きそば フルーツゼリー	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ 黄桃	ツイストパン 油 中華麺 レモンカットゼリー みかんカットゼリー	ウスターソース 塩 中濃ソース こしょう	666	22.6
20(水)	まいたけごはん	牛乳	がんす はるさめサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ がんす	にんじん ごぼう まいたけ こんにやく もやし にら	精白米 油 砂糖 はるさめ 中華ドレッシング	うすくちしょうゆ 酒	658	21.5
21(木)	ココア揚げパン	牛乳	野菜のスープ煮 鶏ささみのケチャップ炒め	牛乳 ウインナー 鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ピーマン	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	チキンスープストック 塩 こしょう 酒 ココア トマトケチャップ	634	20.4
22(金)	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉 野菜のりのり 彩の国納豆	牛乳 豚肉 みそ のり 彩の国納豆	にんにく 根しょうが にんじん たまねぎ にら もやし キャベツ	精白米 油 でん粉 砂糖 ごま油	こしょう しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン	616	33.6
25(月)	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 高菜の油炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	にんにく 根しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ にら 高菜漬	精白米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 白ごま	しょうゆ トウバンジャン 酢 チキンスープストック みりん	632	26.2
26(火)	バエリア	牛乳	焼きウインナー 江戸菜としめじのソテー	牛乳 鶏肉 えび いか ウインナー	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん ぶなしめじ 江戸菜 ホールコーン	精白米 油	白ワイン ターメリック チキンスープストック 塩 こしょう しょうゆ	618	27.3
27(水)	ビタミン	牛乳	鶏肉のパーベキューソース コーンスローサラダ クリームシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ ぶなしめじ	ビタミン 砂糖 ごま油 コーンスロッドレッシング 油 じゃがいも 米粉	塩 こしょう トマトケチャップ 酢 チキンスープストック カレー粉 チキンスープストック	693	35.8
28(木)	ごはん	牛乳	メンチカツ 茎わかめのきんぴら	牛乳 豚肉 茎わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう しらたき	精白米 油 パン粉 小麦粉 白ごま 砂糖	塩 ナツメグ 中濃ソース しょうゆ 酒 みりん	652	23.7
29(金)	ごはん	牛乳	めだいのみそマヨネーズ焼き もやしの炒め物 五目スープ	牛乳 めだい みそ ベーコン 鶏肉 豆腐	にんじん もやし 干しいたけ 水菜	精白米 油 マヨネーズ	塩 こしょう 白ワイン しょうゆ 鶏がらスープ チキンスープストック	661	28.6
給食回数				19回	11月分平均栄養摂取量 食事摂取基準			651 650	26.0 19~36

《おうちの方へ》

- ※都合により、献立の変更もあります。
- ※食材の価格変動に応じて、献立を作成しています。
- ※アッピー〇〇は小松菜(粉)を使用しています。
- ※ししゃもフライ・きびなご胡麻フライ・カレイ澱粉付きは魚卵が含まれる可能性があります。
- ※あゆみ〇〇は枝豆(粉)を使用しています。
- ※海産物(わかめ・こんぶ・ひじきなど)はエビやカニが混ざっていることがあります。
- ※魚料理には骨が含まれる可能性があります。



彩の国ふるさと学校給食月間



「彩の国ふるさと学校給食月間」は、生産に携わる人々への感謝の心や、ふるさとへの理解を深める活動を行います。

地元産の食材や、郷土料理を取り入れた献立になっています。

感謝の気持ちを忘れずに、味わって食べましょう。

11月は新米に切り替わりと同時に、上尾市産のお米を使います。

給食では、埼玉県産の精白米・パンに使用する小麦粉・うどんに使用する小麦粉・牛乳・埼玉県産の大豆から作られた「彩花みそ」「彩の国納豆」「冷凍豆腐」を取り入れています。今月は入間郡の伝統野菜、「のらぼう菜」も使用しています。

- 「ゼリーフライ」「おっきりこみうどん」は埼玉県の郷土料理です。
 - 「アッピーすいとん」には、上尾市産小松菜パウダーを使用しています。
 - 小中連携の取り組みとして、小学校と中学校で同じ献立を実施します。
- 「ごはん・さば深谷ねぎ香り焼き・れんこんの炒め物・のらぼう菜のみそ汁」です。

※献立予定表に太字で記入したものは、埼玉県産の食材です。