



学校給食予定献立表

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価	
						カロリー 蛋白質量	
2	月	○	吹き寄せご飯 鯖の紅葉焼き かき玉汁 きゅうりとたくあんの和え物	精白米 もち米 粟 にんじん 鶏肉 干しいたけ 油揚 銀杏 砂糖 油 鯖 ノンエッグマヨネーズ にんじん 鶏卵 じゃが芋 豆腐 玉ねぎ にんじん 小松菜 わかめ でん粉 きゅうり たくあん(大根) ごま油 ごま		849kcal 32.8g	
3	火		文 化 の 日				
4	水	○	フレンチトースト チキンピース 茎わかめのサラダ	パン 牛乳 鶏卵 砂糖 はちみつ 大豆 鶏肉 にんにく 玉ねぎ にんじん じゃが芋 グリンピース トマトピューレ チーズ 鶏レバー 砂糖 油 茎わかめ きゅうり 大根 にんじん コーン ごま油 砂糖 ごま		804kcal 36.1g	
5	木	○	きのこのクリームスパゲティ ミックスサラダ さつま芋ケーキ	スパゲティ 油 ベーコン 干しいたけ しめじ エリンギ にんじん 玉ねぎ えび 帆立貝柱 牛乳 小麦粉 バター チーズ 生クリーム ほうれん草 豆乳 きゃべつ にんじん コーン きゅうり ハム チーズ 砂糖 油 パセリ ホットケーキミックス 牛乳 鶏卵 砂糖 さつま芋 バター		779kcal 29.7g	
6	金	○	きんぴらとナッツの混ぜご飯 ししゃものお茶の葉揚げ つみっこ みかん	精白米 米粒麦 にんじん ごぼう こんにゃく 油 砂糖 カシューナッツ ししゃも 小麦粉 煎茶(葉) 鶏卵 油 鶏肉 じゃが芋 大根 長ねぎ れんこん しめじ こんにゃく 小麦粉 でん粉 油 みかん		852kcal 34.6g	
9	月	○	麦ご飯 豆腐とえびのチリソース煮 ナムル	精白米 米粒麦 えび 豆腐 豚肉 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく 生姜 砂糖 でん粉 小松菜 もやし きゅうり にんにく 生姜 ごま油 砂糖 ごま		759kcal 32g	
10	火	○	麦ご飯 ソイ丼 ワントンスープ りんご	精白米 米粒麦 大豆 豚肉 ベーコン 春菊 玉ねぎ にんじん 鶏レバー 油 小麦粉 バター 油 砂糖 豚肉 生姜 もやし にんじん たけのこ 白菜 きくらげ 長ねぎ いら ワントンの皮 ごま油 りんご		867kcal 31.7g	
11	水	○	おっきりこみうどん ゼリーフライ ねぎぬた 埼玉産柚子ゼリー(手作り)	地粉うどん 豚肉 生揚 にんじん ごぼう 里芋 大根 干しいたけ でん粉 じゃが芋 おから 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 小麦粉 鶏卵 油 長ねぎ いか わかめ ごま 砂糖 アガー 砂糖 ゆず(果汁)		851kcal 29.9g	
12	木	○	セサミトースト 彩の国シチュー 小松菜とわかめのサラダ	パン マーガリン 砂糖 ごま ベーコン 鶏肉 にんじん 玉ねぎ さつま芋 カリフラワー ブロッコリー かぶ チーズ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 油 小松菜 わかめ コーン ごま油 砂糖 ごま		820kcal 28.2g	
13	金	○	じゃこ入りわかめご飯 ぶりのごまからめ 根菜汁 磯香和え	精白米 米粒麦 ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ ごま ぶり でん粉 砂糖 ごま 油 豚肉 里芋 大根 にんじん ごぼう 小松菜 こんにゃく 長ねぎ ほうれん草 もやし きゃべつ 海苔		835kcal 32.7g	
16	月	○	麦ご飯&彩の国納豆 肉じゃが ごま和え	精白米 米粒麦 彩の国納豆 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん しらたき 生揚 いんげん 砂糖 油 小松菜 きゃべつ もやし 砂糖 ごま		821kcal 32.6g	
17	火	○	かて飯 だし巻き卵 呉汁 柿	精白米 ごぼう すいき にんじん 干しいたけ 油揚 砂糖 油 鶏卵 玉ねぎ ほうれん草 砂糖 鶏肉 大豆 豆腐 里芋 にんじん 大根 小松菜 長ねぎ 油 柿		762kcal 32.6g	

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価	
						カロリー 蛋白質	
18	水	○	さきたまライスボールパン わかさざかりカリフライ 大宮ナポリタン アーモンドサラダ スイートポテト	パン わかさざかりカリフライ スパゲティ ハム にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜 トマト缶詰 マッシュルーム チーズ 砂糖 油 きゃべつ きゅうり アスパラガス アーモンド 砂糖 油 玉ねぎ さつま芋 砂糖 バター 牛乳 生クリーム 鶏卵		816kcal 28.2g	
19	木	○	東松山焼きトンご飯 キャベツ入りメンチカツ おろし汁 小松菜の粒マスタード和え	精白米 米粒麦 豚肉 生姜 にんにく 長ねぎ りんご 砂糖 ごま キャベツ入りメンチカツ(※埼玉産キャベツ使用) 油 鶏肉 大根 にんじん 長ねぎ じゃが芋 こんにゃく しめじ 小松菜 きゃべつ コーン ツナ		780kcal 29.2g	
20	金	○	麦ご飯 さいたまシェフズカレー さいたまカリフローレサラダ ヨーグルト さいたま市統一献立	精白米 米粒麦 鶏肉 玉ねぎ にんじん さつま芋 油 米粉カレーソース(※シェフクラブSAITAMA監修) カリフローレ きゃべつ きゅうり 砂糖 油 玉ねぎ ヨーグルト(※埼玉産生乳使用)		831kcal 26.1g	
23	月		勤 労 感 謝 の 日				
24	火	○	コバトンご飯 見沼電神焼き 五目きんぴら みかん	精白米 黒米 もち米 さつま芋 ごま 鮭 ノンエッグマヨネーズ アーモンド 茎わかめ ごぼう にんじん れんこん 生姜 こんにゃく さつま揚げ 油 砂糖 ごま みかん		799kcal 34.4g	
25	水	○	岩槻豆腐ラーメン みそポテト 柚子香和え	中華麺 豆腐 豚肉 長ねぎ 生姜 しなちく わかめ でん粉 小松菜 砂糖 油 ラー油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 でん粉 柚子 油 白菜 ごま 砂糖 油 柚子		834kcal 30g	
26	木	○	五目チャーハン シェフの野菜あんかけ 油淋鶏 温野菜添え 杏仁豆腐	精白米 米粒麦 にんじん 焼豚 玉ねぎ 長ねぎ 鶏卵 油 ごま油 オイスターソース 豚肉 白菜 生姜 にんにく にんじん もやし しめじ 小松菜 干しいたけ 砂糖 ごま油 でん粉 鶏肉 にんにく 生姜 米粉 でん粉 油 砂糖 長ねぎ 牛乳 アガー 砂糖 エバミルク ブルーベリーソース		865kcal 38.6g	
27	金	○	セルフオムライス 里芋コロック ブロッコリーとくるみのサラダ	精白米 米粒麦 バター 鶏肉 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 油 グリンピース オムライス用薄焼き卵 里芋 じゃが芋 白いんげん豆 れんこん 玉ねぎ 豚肉 スkimミルク 小麦粉 鶏卵 パン粉 ブロッコリー きゃべつ くるみ プレーンヨーグルト 油 砂糖		865kcal 31.5g	
30	月		給 食 な し (お 弁 当)				

※都合により内容を変更する場合があります。

11月は「彩の国ふるさと
学校給食月間」です



「さいたま市学校給食統一献立
~10万人でいただきます!給食~」を実施します。

今月は、埼玉県産の食材や埼玉県の郷土料理などを今まで以上に多く取り入れています。詳しくは給食だよりに掲載いたします。



学校における食育の推進のため、さいたま市教育委員会、さいたま市学校栄養士会、シェフクラブSAITAMA(※)が連携し、さいたま市産の特産物を活用した学校給食統一メニューを、20日(金)に市内の小中学校一斉に提供します。

※シェフクラブSAITAMA(1990年設立)
会員は16店舗(平成30年9月現在)。会員間の相互信頼のもと、更なる技術と知識の向上に努め、埼玉県における西洋料理の発展と地域貢献に取り組んでいる。