



給食献立表

実施日	日曜日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	1人1日 kcal	たんぱく質 g
1	金	牛乳 麦ご飯 魚のトマトソース焼き スパイシーポテト 野菜スープ	牛乳 メルルーサ ベーコン	精白米 米粒麦 油 ジャがいも ABCマカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン にんにく キャベツ こまつな	635	23.2
5	火	牛乳 麦ご飯 鶏肉のみそ焼き 切干大根のサラダ いも汁	牛乳 鶏肉 赤色辛みそ ハム 豚肉	精白米 米粒麦 上白糖 ごま油 炒め油 さといも	長ねぎ にんにく しょうが 切干し大根 もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん こまつな	638	25.4
6	水	牛乳 ぎつねうどん ジャがいもチップスサラダ レモンゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 粉寒天	生めん 油 上白糖 油 ジャがいも	干ししいたけ にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ キャベツ レモン	655	21.1
7	木	牛乳 五穀ご飯 さばの文化干し 春雨炒め けんちん汁	牛乳 さば 豚肉 鶏もも肉 油揚げ	精白米 もち米 古代米 米粒麦 きび 油 はるさめ 上白糖 ごま油 こんにゃく	にんにく にんじん たまねぎ もやし にら ごぼう だいこん 長ねぎ	637	25.6
8	金	学芸会応援メニュー しんじゆく野菜の日 ショア きなこ揚げパン 和風ポトフ ブロッコリーサラダ	ショア きな粉 鶏肉	油 コッパン 上白糖 油 ジャがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな ごぼう ブロッコリー キャベツ ホールコーン りんご	565	19.7
9	土	牛乳 学芸会応援メニュー 野菜チキンカレー マセドアンサラダ 梨	牛乳 鶏肉 青大豆	精白米 米粒麦 油 小麦粉 油 上白糖 ジャがいも オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり とうもろこし なし	704	24.9
12	火	牛乳 あんかけチャーハン 即席漬 蒸しパン	牛乳 卵 豚肉	精白米 米粒麦 ごま油 油 上白糖 でんぷん 小麦粉 バター さつまいも	長ねぎ しょうが にんじん 干ししいたけ キャベツ こまつな きゅうり	698	22.7
13	水	牛乳 鮭ご飯 里芋のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 塩ざけ 刻みのり 鶏肉 焼き竹輪 米みそ	精白米 米粒麦 油 こんにゃく さといも 上白糖 でんぷん ごま油	干ししいたけ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	650	26.0
14	木	牛乳 オーストラリアの料理 丸パン チキンシュニツェル マッシュポテト 野菜たっぷりスープ	牛乳 鶏肉	丸パン 油 小麦粉 パン粉 ジャがいも バター	コーン たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ にんにく こまつな	672	27.5
15	金	牛乳 酢豚丼 海藻サラダ ABCスープ	牛乳 生揚げ 豚肉 芽ひじき わかめ 鶏肉	精白米 米粒麦 上白糖 油 でんぷん ごま油	しょうが たまねぎ トマト にんじん ピーマン もやし こまつな にんにく	692	25.6
18	月	牛乳 麦ご飯 魚のオーロラソースがけ きのこ野菜の炒めもの 豚汁	牛乳 さけ 米みそ ベーコン 豚肉 油揚げ	精白米 米粒麦 油 でんぷん 上白糖 油 こんにゃく	にんじん キャベツ しめじ にら ごぼう だいこん 長ねぎ	646	25.0
19	火	牛乳 埼玉県産の料理 おっきりこみ ゼリーフライ ジャコサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ おから 豆乳 ちりめんじゃこ	きしめん 油 上白糖 でんぷん 油 ジャがいも 小麦粉 白こま ごま油	干ししいたけ にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ こまつな たまねぎ キャベツ	652	25.2
20	水	牛乳 塩パンナトースト ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン バター 上白糖 油 小麦粉 ジャがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト ビューレ マッシュルーム キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし りんご	664	23.1
21	木	牛乳 中華混ぜご飯 手作りしゅうまい わかめスープ りんご	牛乳 豚肉 油揚げ 生わかめ	精白米 米粒麦 ごま油 油 上白糖 でんぷん しゅうまいの皮	干ししいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ しょうが グリーンピース えのきたけ 長ねぎ りんご	688	24.8
22	金	牛乳 ひじきと舞茸のご飯 肉じゃが カラフルサラダ	牛乳 芽ひじき 油揚げ 豚肉	精白米 米粒麦 油 上白糖 つきこんにゃく ジャがいも 油	まいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ 赤ピーマン ホールコーン りんご	647	22.8
25	月	牛乳 和食の日(11月24日) 麦ご飯 揚げ魚のカレー あんかけ 五目煮 みたくさん汁	牛乳 さば けずり節 油揚げ 芽ひじき 大豆 米みそ	精白米 米粒麦 油 でんぷん つきこんにゃく 上白糖	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ もやし グリーンピース 干ししいたけ れんこん だいこん こまつな	688	26.0
26	火	牛乳 木葉丼 ツナと野菜のからし和え フルーツみつ豆	牛乳 かまぼこ 生揚げ 卵 ツナ 粉寒天 赤えんどう	精白米 米粒麦 つきこんにゃく 上白糖 でんぷん 黒砂糖	たまねぎ にんじん 干ししいたけ 長ねぎ もやし キャベツ こまつな コーン パイン缶 黄桃缶 みかん缶	647	23.1
27	水	牛乳 黒砂糖パン ほうれん草ときのこのオムレツ コールスローサラダ レンズ豆のスープ	牛乳 ベーコン 卵 チーズ ツナ レンズまめ	黒砂糖パン 油 上白糖	たまねぎ にんじん ほうれん草 しめじ キャベツ ホールコーン にんにく セロリー ホールトマト	678	27.9
28	木	牛乳 梅ご飯 車麩と野菜の煮物 肉団子スープ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 いんげんまめ 芽ひじき	精白米 米粒麦 油 こんにゃく ジャがいも 上白糖 焼きでんぷん	梅干し ゆかり ごぼう にんじん しょうが 長ねぎ はくさい こまつな	642	26.5
29	金	牛乳 タンメン ジャンボ餃子 アップルゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 粉寒天	中華めん ごま油 油 でんぷん ぎょうざの皮 小麦粉 上白糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ にら りんごジュース	630	23.4

◎学校行事や納入業者等の都合により、献立を変更することがあります。



1日あたりの平均	656	24.5
3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8