

11月 献立のお知らせ

川越小 中央小 武蔵野小 泉小 今成小
芳野小 古谷小 南古谷小 大東西小 広谷小

日	曜	こ ん だ て		主 分 類			
				※使用している全ての食品を記載しているわけではありませんのでご了承ください。			
				おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子を整える(緑)	
主食・牛乳		お か ず	炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン		
4	火	ソフトめん 牛乳	ドレッシング ミートソース ハッシュドポテト いろどりサラダ	ソフトめん あぶら さとう ルウ じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ とうもろこし キャベツ	
5	水	ごはん 牛乳	ソース チンゲンサイのかきたまじる メンチカツ だいこんのごまソースに	ごはん でんぶん あぶら パンこ さとう ごま	牛乳 とりにく たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ だいこん えだまめ	
6	木	ごはん 牛乳	おさかな ふりかけ もずくのみそしる ぶたにくのしょうがやき みかん	ごはん あぶら さとう でんぶん	牛乳 とうふ あぶらあげ もずく みそ ぶたにく	にんじん だいこん ながねぎ しょうが たまねぎ みかん	
7	金	ごはん 牛乳	じゃがぶたキムチ あげぼうぎょうざ はるさめサラダ	上戸小 リクエスト ごはん あぶら じゃがいも さとう こむぎこ はるさめ	牛乳 ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん こんにゃく はくさい なら むらさきたまねぎ きゅうり キャベツ	
10	月	ナン 牛乳	かぶのシチュー ドライカレー りんご	パン あぶら マカロニ ルウ パンこ さとう	牛乳 ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ かぶ にんにく ピーマン トマトピューレ りんご	
11	火	ごはん 牛乳	ドレッシング かぼちゃだんごじる あじあおさフライ こがねもやし	ごはん あぶら でんぶん パンこ ドレッシング ごま	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ あじ あおさ	にんじん だいこん かぼちゃ こまつな もやし	
12	水	コッペパン 牛乳	かわごえやきそば とりのからあげ マスカットゼリーいりポンチ	新宿小 リクエスト パン あぶら ちゅうかめん でんぶん	牛乳 ぶたにく ちくわ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パインアップル もも マスカット	
13	木	ごはん 牛乳	じゃがいもとたまねぎのみそしる おさかなハンバーグ ぶたにくとだいずのあまからに	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 あぶらあげ みそ かんばち ぶたにく だいず	たまねぎ こまつな ながねぎ にんじん	
17	月	ごはん 牛乳	ハヤシライス キャベツとウインナーのソテー バニラヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも ルウ	牛乳 ぶたにく ヨーグルト ウインナーソーセージ	たまねぎ にんじん ケチャップ キャベツ ピーマン	
18	火	ごはん 牛乳	あつあげとはくさいのちゅうかに かにシューマイ(2) ミニトマト(2)	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ	牛乳 ぶたにく あつあげ かに たらすりみ	にんにく しょうが にんじん はくさい ピーマン たまねぎ トマト	
19	水	ごはん 牛乳	さわにわん さつまいものてんぷら ひじきごはんのぐ	ごはん あぶら さつまいも こむぎこ さとう	牛乳 ぶたにく かまぼこ とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん みつば グリンピース	
20	木	まるパン 牛乳	ABCスープ ハンバーグ ポテトのソテー	パン あぶら マカロニ さとう じゃがいも	牛乳 パーコン ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ とうもろこし	
21	金	うどん 牛乳	きつねうどん さいのくにくまん わかめいため	うどん さとう こむぎこ ごまあぶら	牛乳 あぶらあげ ぶたにく わかめ	にんじん ながねぎ ほうれんそう しょうが たまねぎ	
25	火	ごはん 牛乳	ざくざくに あつやきたまご キャベツのおかかいため	ごはん あぶら さといも さとう	牛乳 ぶたにく あぶらあげ たまご かつおぶし	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん キャベツ	
26	水	ごはん 牛乳	すいとん やさいよせ こうやどうふのごまあえ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく たらすりみ こうやどうふ	にんじん だいこん こまつな とうもろこし たまねぎ もやし ほうれんそう	
27	木	こどもパン 牛乳	チリコンカーン ごぼうとツナのサラダパンのぐ りんご	パン あぶら じゃがいも ドレッシング ごま	牛乳 ぶたにく だいず まぐろ	たまねぎ にんじん トマトピューレ ケチャップ にんにく グリンピース ごぼう とうもろこし きゅうり りんご	
28	金	ごはん 牛乳	とうふとえのきのみそしる れんこんいりつくね(2) あおなごもくいため	ごはん さとう でんぶん あぶら	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく	にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ れんこん たまねぎ もやし チンゲンサイ しょうが	
平均栄養量		1・2年生	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.8 g	3・4年生	エネルギー 617 kcal たんぱく質 23.8 g	5・6年生	エネルギー 693 kcal たんぱく質 25.8 g
都合により献立を変更することがあります。							
主な分類欄は、食育用として使用している主な食品を記載しています。詳しい内容が必要な方は、給食センターにお問い合わせください。							

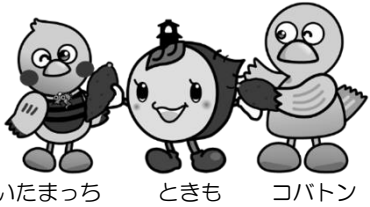
【緊急募集】会計年度任用職員（調理員）を募集中です。詳しくは、学校給食課（223-6035）までお願いします。

11月は彩の国ふるさと学校給食月間です！

埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。給食に埼玉県でとれた食材を積極的に取り入れ、地元への愛着を深める学校給食を推進しています。

そこで今月は、川越産のさつま芋を使用した「さつま芋の天ぷら」や川越産のかぶを使用した「かぶのシチュー」、川越産の里芋や大根、人参、ごぼうなどを使用した「※ざくざく煮」、埼玉産の豚肉・小麦粉を使用した「彩の国肉まん」などを取り入れました。また、お米は年間を通して川越産を使用しています。

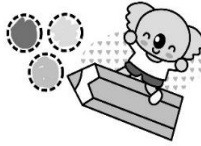
ぜひ川越市や埼玉県の食材を味わって食べてください。



さいたまっち ときも コバトン

【お知らせ】

上戸小学校・新宿小学校のリクエスト献立は、学校の給食委員会が中心となり、栄養のバランスや旬の食材などを考慮して作成したものです。



《献立作成時のねらい》埼玉県産農産物について知ろう

身近で作られている農産物を多く取り入れました。

※ざくざく煮

大根や人参、ごぼう、こんにゃく、油揚げなどの食材をざくざくと大きめに切り、よく味がしみるようにじっくり煮た煮物です。この時期においしい里芋も入っています。

川越産農産物(予定)

さつま芋、里芋、ほうれん草
小松菜、みつば、かぶ、人参
大根、チンゲン菜、ごぼう