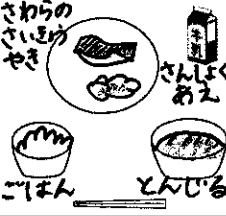
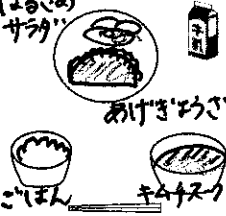
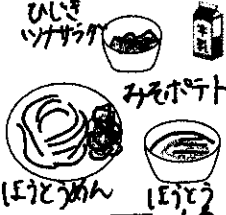




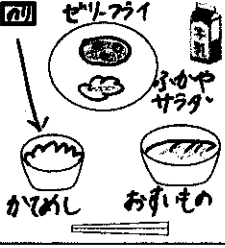
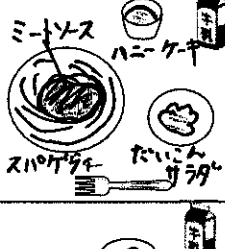
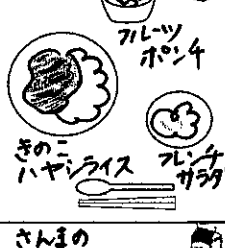
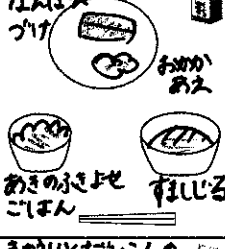
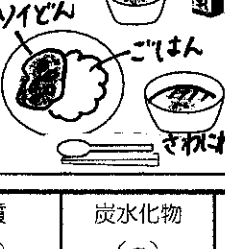
ひ ょう び	り ょう り の し ゅ る い	こ ん だ て め い	し ょ く ひ ん め い				も り つ け ず	エ ネ ル ギ ー (キ ロ カ ロ リ ー)	た ん ぱ く し つ (グ ラ ム)
			ち か ら や ね つ に な る	ち や に く を つ く る	か ら だ の ち ょ う し を と の え る	調 味 料			
5 (水)	しゅしよく	きびとうあげパン	こむぎこ マーガリン(乳不使用) さとう あぶら			塩		677	28.7
	ふくさい	アップルドレッシングサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ りんご	塩 酢 辛子粉 こしょう			
	しゅさい	ポークビーンズ	あぶら さとう	ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリ にんにく パセリ トマト	ワイン ケチャップ 塩 ソース こしょう 鶏ガラだし オールスパイス			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
6 (木)	しゅしよく	ごはん	こめ					600	25.1
	しゅさい	さばのだししょうゆやき	さとう	さば (ゼラチン)		みりん しょうゆ 塩 魚介エキス			
	ふくさい	ちちぶこんにやくサラダ(28)	さとう あぶら		きゅうり キャベツ こんにやく かぼちゃ にんじん	しょうゆ 塩 こしょう 酢			
	しるもの	みそけんちんじる	あぶら	あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しめじ	かつおだし こんぶだし			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
 といちっこのカレーのひ 									
7 (金)	しゅしよく	トマトごはん	こめ げんまい			トマトジュース 塩		685	21.9
	しゅさい	きたもとトマトカレー (28)	じゃがいも さとう あぶら こめこ はちみつ	とりこく だいずミート	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご トマト	ソース トマトケチャップ しょうゆ 塩 こしょう チャツネ カレー粉 ガラムマサラ ワイン デミグラスソース 鶏ガラだし ベイリーフ			
	ふくさい	ハムサラダ	さとう あぶら	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	ワイン しょうゆ 酢 塩			
	デザート	てづくりぶどうゼリー	さとう	かんてん アガー	ぶどう果汁				
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
10 (月)	しゅしよく	おちやめごはん (28)	こめ さとう	わかめ	おちや	塩		633	28.2
	しゅさい	とりこくのてりやき	さとう	とりこく	しょうが	しょうゆ みりん 酒			
	ふくさい	マカロニサラダ	マカロニ あぶら オリーブオイル マヨネーズ(卵不使用)	ハム	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり	辛子粉 塩 酢 こしょう			
	しるもの	みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	かつおだし			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
11 (火)	しゅしよく	ごはん	こめ					559	26.3
	しゅさい	さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ		みりん 酒			
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう		こまつな もやし にんじん	しょうゆ			
	しるもの	とんじる	あぶら	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく	かつおだし 酒			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
12 (水)	しゅしよく	まるパン	こむぎこ マーガリン(乳不使用) さとう			塩 イースト		666	21.5
	しゅさい	くろぶたメンチカツ (28)	パンこ とんし こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく	キャベツ しょうが	塩 こしょう ソース			
	ふくさい	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢			
	しるもの	あきあじシチュー	こめこ あぶら さつまいも	とりこく とうにゅう	にんじん しめじ マッシュルーム たまねぎ かぼちゃ パセリ	塩 こしょう 鶏ガラだし ワイン			
のみもの	りんごジュース			りんご果汁					
13 (木)	しゅしよく	ごはん	こめ					585	21.5
	しゅさい	けんさんこまつなの あげぎょうざ (28)	さとう あぶら コーンスターチ ごまあぶら ぎょうざの こむぎこ	ぶたにく	キャベツ ねぎ こまつな しょうが にんにく	酒 しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし	しょうゆ 酢 辛子粉			
	しるもの	キムチスープ		とりこく わかめ	はくさいキムチ にんじん にら たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ 塩 みりん 鶏ガラだし			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
17 (月)	しゅしよく	ほうとう(めん)	ほうとう(小麦粉)			かつおだし こんぶだし		616	23.9
	しるもの	ほうとう(しる) (28)	さといも さとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ	だいこん ねぎ ごぼう こまつな	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおだし にぼしだし			
	しゅさい	みそポテト (28)	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	みそ		しょうゆ			
	ふくさい	ひじきとツナのサラダ	さとう あぶら	ひじき ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 塩 酢 みりん こしょう			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
18 (火)	しゅしよく	ごはん	こめ					575	29.9
	そのた	なっとう (28)	さとう	なっとう		しょうゆ			
	しゅさい	さけのしおこうじやき		さけ		しおこうじ			
	ふくさい	のりあえ	さとう	のり	こまつな にんじん もやし	酢 酒 しょうゆ			
	しるもの	みそしる	さといも	あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	かつおだし			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						



こんげつ さい くに がっこう きゅうしよく げっかん
今月は彩の国ふるさと学校給食月間です！

『彩の国ふるさと学校給食月間』は、給食を通してみなさんのふるさとである埼玉県産の食べ物について、もっと知ってほしい！という目的があります。そこで、埼玉県の郷土料理や埼玉県の食材をたくさん出していきます。献立名にコバトンマーク がついているものは、埼玉県産の食材を使用したり、郷土料理を取り入れています。また、給食では年間を通して、米・豚肉・みそ・小松菜は、埼玉県産を使用しています。



ひ ようび	りょうり の しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料			
19 (水)	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい					559	22.6
	しゅさい	さいのくにびびんバ ㊟	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	にんにく きゅうり こまつな もやし だいこん にんじん	豆板醤 酒 みりん しょうゆ 塩 コチュジャン 酢			
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	とりにく わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	塩 しょうゆ こしょう 酒 鶏ガラ だし			
	そのた	やきたてそうかせんべい ㊟	せんべい さとう			しょうゆ 酒 塩 みりん こんぶだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
20 (木)	しゅしよく	かてめし ㊟	こめ さとう あぶら	とりにく こうやどうふ のり	ごぼう にんじん しいたけ かんぴょう さやえんどう	酢 塩 しょうゆ 酒		569	21.9
	しゅさい	ゼリーフライ ㊟	じゃがいも こむぎこ あぶら	おから	たまねぎ にんじん	塩 ソース			
	ふくさい	ふかやサラダ	あぶら さとう		ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり	しょうゆ 塩 こしょう 酢			
	しるもの	おすいもの		とうふ	だいこん まいたけ こまつな	酒 しょうゆ 塩 みりん かつおだし こんぶだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
21 (金)	しゅしよく	スパゲティ	スパゲティ あぶら オリーブオイル					688	24.9
	しゅさい	ミートソース	オリーブオイル こめこ さとう	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが トマト	ワイン しょうゆ ソース トマトケチャップ 塩 こしょう			
	ふくさい	だいこんサラダ ㊟	さとう あぶら		だいこん きゅうり にんじん レモン	酢 塩			
	デザート	とだハニーケーキ	はちみつ こむぎこ マーガリン(乳不使用)	とうにゅう	りんご	ベーキングパウダー			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
25 (火)	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい					666	24.0
	しゅさい	きのこハヤシ	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ セロリ にんじん しめじ しょうが にんにく トマト	デミグラスソース ワイン トマトケチャップ 塩 ソース こしょう ハヤシルウ ベイリーフ 鶏ガラだし			
	ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん	塩 酢 こしょう			
	デザート	フルーツポンチ			もも缶 りんご缶 ぶどう果汁				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
26 (水)	しゅしよく	あきのふきよせごはん	こめ もちこめ あぶら さとう さつまいも	あぶらあげ	にんじん しいたけ しめじ さやえんどう	しょうゆ 酒 塩 みりん こんぶだし		574	23.6
	しゅさい	さんまのなんばんづけ	あぶら さとう かたくりこ	さんま	ねぎ	しょうゆ みりん 酒 酢			
	ふくさい	おかかあえ	さとう	かつおぶし	こまつな もやし にんじん	しょうゆ			
	しるもの	すましじる		とうふ わかめ かまぼこ	えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん 塩 酒 かつおだし こんぶだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
27 (木)	しゅしよく	ごはん	こめ					652	25.4
	しゅさい	ユーリンチー	コーンスターチ こむぎこ あぶら さとう	とりにく	しょうが ねぎ	しょうゆ 酢			
	ふくさい	きゅうりとだいこんのちゅうかあえ	ごまあぶら		きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし	みりん しょうゆ 酢 一味唐辛子 塩			
	しるもの	ワンタンスープ	ワンタン あぶら	とりにく なんと	にんじん キャベツ ねぎ チンゲンサイ	塩 しょうゆ こしょう 鶏ガラだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
28 (金)	しゅしよく	ごはん	こめ					696	27.5
	しゅさい	ソイどん	あぶら さとう コーンスターチ	だず ぶたにく ベーコン	にんじん しゆんぎく さやいんげん	カレールー しょうゆ みりん			
	ふくさい	やさいチップス	さつまいも あぶら		ごぼう レンコン	塩			
	しるもの	さわにわん		ぶたにく	えのきたけ にんじん だいこん こまつな ねぎ	かつおだし だしこんぶ 塩 しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますご了承ください。
※給食では、そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこの使用はありません。
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。
※栄養価は八訂成分表で計算しています。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満
今月の 平均	625	24.8	22.9	80.6	2.3

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。

