



令和2年度 11月給食予定献立表

さいたま市立常盤北小学校

日	曜日	こんだて		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価 エネルギー (Kcal) たんぱく 質 (g)
		主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉 卵・豆	2群 牛乳 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 ・くだもの	5群 穀類・いも 砂糖	
2	月	おつきりこみうどん (じごなうどん)		【秩父の名物】 みそポテト からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ		だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ ながねぎ キャベツ もやし こまつな		じごなうどん さといも さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	678 22.4
4	水	てんどん (ごはん)		かきあげ・いかてんぷら みそしる かおりづけ	ぎゅうにゅう さくらえび たまご わかめ いか みそ		たまねぎ ごぼう えだまめ コーン しめじ こまつな キャベツ しょうが きゅうり		こめ さとう こむぎこ あぶら じゃがいも	650 22.2
5	木	【原田さんが育てたコシヒカリ】 ごはん		いりどうふ つぼづけいりあさづけ みかん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご		にんじん たまねぎ しょうが ながねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし つぼづけ みかん		こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	612 25.2
6	金	おべんとうの日 家庭からおべんとうを持参してください								
9	月	【いい歯の日こんだて】 かみかみごはん		ししゃもフライ いそかあえ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こんぶ ししゃも のり		にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな もやし		こめ さとう あぶら パンこ こんにやく	537 20.8
10	火	ツイストあげパン		ブイヤベース マカロニサラダ	ぎゅうにゅう えび いか たら あさり		にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン		パン じゃがいも あぶら さとう ココア マカロニ	686 25.6
11	水	【原田さんが育てたコシヒカリ】 ごはん		しせんでうふ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かいそう		にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ながねぎ だいこん きゅうり コーン		こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	589 25.4
12	木	カレーピラフ ホワイトソースかけ		ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく あさり 生クリーム		にんじん たまねぎ あかピーマン ほうれんそう マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン		こめ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ バター	570 23.5
13	金	こまつなふりかけ ごはん		【行田市の名物】 ゼアーフライ まゆたまじる	ぎゅうにゅう おから ちりめんじゃこ たまご なると とりにく		たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな しめじ ほうれんそう		こめ あぶら じゃがいも さといも まゆたまだんご こむぎこ ごまあぶら	629 19.9
16	月	ふかやねぎラーメン (ホットちゅうかめん)		ころころだいがくいも くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく くきわかめ しろいんげんまめ		にんじん ながねぎ しょうが もやし キャベツ にんにく えのきだけ こまつな		ちゅうかめん さとう あぶら かたくりこ さつまいも ごま ごまあぶら はちみつ	630 22.6
17	火	しゃくしなごはん		とりにくのさやまちゃあげ かわじまごじる	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ だいず みそ たまご		にんじん だいこん ずいき ほししいたけ ほうれんそう ながねぎ しゃくしな おちゃ		こめ こむぎこ さといも こんにやく ごま あぶら	590 26.6
18	水	ごはん		さいのくになっとう しおにくじゃが アーモンドあえ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく		たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし こまつな にんにく		こめ さとう ごまあぶら あぶら アーモンド じゃがいも こんにやく	629 24.1
19	木	給食はありません								
20	金	さいたま シェフズカレー (ごはん)		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～						636
				さいたまカリフラワーレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく		たまねぎ にんじん カリフラワー キャベツ きゅうり		こめ あぶら さつまいも こめこ さとう	20.2
24	火	さきたまライスボール		さかなのわなしソースかけ こまつなスープ	ぎゅうにゅう ほき ベーコン		たまねぎ わなし にんじん たもぎたけ エリンギ もやし こまつな しめじ		こめこいりパン あぶら さとう かたくりこ	532 22.1
25	水	【原田さんが育てたコシヒカリ】 ごはん		やきのり こんさいのもの おひたし	ぎゅうにゅう とりにく のり		にんじん ごぼう さやいんげん だいこん れんこん ほししいたけ ほうれんそう もやし		こめ あぶら さとう さといも こんにやく	536 21.2
26	木	チャーハン		さいのくにねぎみそパオズ ごもくスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ		にんじん ピーマン たまねぎ コーン ながねぎ ほししいたけ		こめ あぶら こむぎこ かたくりこ ごまあぶら はるさめ	593 24.5
27	金	ごはん		さばのピリッとあげ けんちんじる みかん	ぎゅうにゅう さば とうふ		にんじん だいこん しょうが えのきたけ はねぎ にんにく ごぼう ながねぎ みかん		こめ あぶら じゃがいも こめこ さとう こんにやく	675 24.4
30	月	さいのくにこめこのナン		ひよこまめのカレーに アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ		たまねぎ ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり		こめこのナン あぶら カレールウ バター アーモンド さとう じゃがい も	573 26.9

11月は、彩の国ふるさと学校給食月間です。埼玉県の郷土料理や埼玉県、さいたま市産食材を豊富に使用しています。(コバトンや又々のマークが目印です！)
みなさんは、自分の住む町や地域ではどのような農作物が作られているか知っていますか？埼玉県では、里芋や小松菜、お米などたくさん農作物が作られています。私たちが地元の食材を積極的に食べて、埼玉県、さいたま市の農業を支えていきましょう。

※都合により献立を変更することがありますので、御了承ください。
※サラダに使用する野菜は加熱調理しています。