



11月の予定献立表



平成28年度

今日は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい		I補給 - たんぱく質		おもにからだをつくる食品(あか)	おもにからだのちょうしをととのえる食品(みどり)	おもにねつやちからになる食品(きいろ)	
		しゅじょく	のみもの	Kcal	g				
1	火	むぎごはん	のみもの	ハッシュ・ド・ポーク コーンとキャベツのサラダ	661	22.3	ぎゅうにゅう ぶたももにく	にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ ホールコーン きゅうり にんにく マッシュルーム	こめ おおむぎ あぶら バター ごまあぶら こむぎこ じゃがいも さんおんとう
2	水	スパゲティ	めいもの	ナポリタン ふわふわたまごのスープ	546	23.1	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたももにく チーズ とりももにく たまご	たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト トマトピューレ こまつな	スパゲティ あぶら パンこ でんぷん
3	火	文化の日							
4	金	ごはん	めいもの	ビビンバのぐ わかめスープ みかん1こ	580	22.1	ぎゅうにゅう ぶたももにく とうふ とりももにく わかめ	にんじん もやし しょうが チンゲンサイ はくさい ぜんまい ねぎ みかん	こめ あぶら ごまあぶら さんおんとう しろごま
7	月	ごまあげパン	めいもの	はくさいとにくだんごのスープ パンチピーンズ	617	22.8	ぎゅうにゅう とうふ ぶたももひきにく たまご だいず いんげんまめ ひよこまめ	しょうが にんじん はくさい ねぎ	コッペパン あぶら ごまあぶら しろごま さんおんとう でんぷん
8	火	ごはん	めいもの	さけのちゃんちゃんやき(北海道) ★にぼうとう(埼玉) りんご1/4こ	635	28.2	ぎゅうにゅう さけ しろみそ とりももにく	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん だいこん しめじ ねぎ りんご	こめ あぶら バター しょうはくとう さといも ほうとう
9	水	ハムとたまごの ピラフふう	めいもの	とりにくのにんにくチップあげ アルファベットマカロニのスープ	630	28.2	ぎゅうにゅう ハム たまご とりももにく ベーコン	にんじん セロリー パセリ たまねぎ こまつな にんにく はくさい ほうれんそう	こめ あぶら バター さんおんとう こむぎこ パンこ マカロニ
10	木	ごはん	めいもの	みそかつどん(愛知県) (ヒしかつ・キャベツ・みそだれ) なるととあおなのすましじる	643	29.5	ぎゅうにゅう たまご ぶたヒレにく あかみそ とうふ なると	にんにく キャベツ えのき ねぎ こまつな	こめ あぶら ごまあぶら しろごま さんおんとう こむぎこ パンこ
11	金	とりごぼうごはん	めいもの	きびなごからあげ3ぼん カルシウムたっぷりみそじる	577	26.4	ぎゅうにゅう とりももにく きびなご あぶらあげ なまあげ あかみそ はちようみそ	にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが だいこん ねぎ こまつな	こめ あぶら でんぷん しろごま
14	月	県民の日							
15	火	★かてめし (秩父)	めいもの	★ゼリーフライ(行田市) ★ねぎぬた かまぼこいりすましじる	630	23.1	ぎゅうにゅう おから とりももにく あぶらあげ たまご とうふ わかめ しろみそ かまぼこ	にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ ねぎ えのき	こめ あぶら しろごま さんおんとう こむぎこ パンこ
16	水	ちゅうかめん	めいもの	ちゃんぽんめんのつゆ(長崎県) てづくりジャンボしゅうまい	625	26.9	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび かまぼこ とうふ ぶたももひきにく	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし コーン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぷん しゅうまいのかわ
17	木	ごはん	めいもの	とりにくのみそづけやき きんぴらごぼう きりたんぼじる(秋田県)	606	23.4	ぎゅうにゅう とりももにく あかみそ	ねぎ れんこん ごぼう にんじん こんにやく だいこん まいたけ こまつな	こめ あぶら しろごま さんおんとう
18	金	さつまいもごはん	めいもの	さけのしおやき・だいこんおろし とうふとこまつなのみそじる	654	28.3	ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ さけ とうふ しろみそ	しめじ だいこん こまつな にんじん ねぎ	こめ あぶら くろごま さつまいも
21	月	ごはん	めいもの	てづくりさつまあげ(鹿児島) やさいのごますあえ ちくぜんに(福岡県)	643	24.9	ぎゅうにゅう たらすりみ たまご とりももにく こうやどうふ しろみそ	にんじん ねぎ しょうが ごぼう もやし はくさい こまつな れんこん いんげん ほししいたけ こんにやく	こめ あぶら ごまあぶら しろごま さんおんとう でんぷん さといも
22	火	すめし	めいもの	こぎつねずし れんこんのいそべあげ いもに(山形県)	640	24.8	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたももひきにく たまご ぶたももにく あかみそ あおのり	にんじん ほししいたけ れんこん こんにやく ごぼう ねぎ	こめ あぶら しろごま しょうはくとう さんおんとう こむぎこ さといも
23	水	勤労感謝の日							
24	木	むぎごはん	めいもの	きのこいりチキンカレー りんごゼリーポンチ	673	20.3	ぎゅうにゅう とりももにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト えのき グリーンピース りんご もも パイン	こめ おしむぎ あぶら バター こむぎこ じゃがいも ナタデココ
25	金	うどん	めいもの	わふうあんかけうどん さつまいものフラワーチップス おひたし	552	22.8	ぎゅうにゅう とりももにく	にんじん えのき はくさい ほうれんそう もやし ねぎ	うどん あぶら しろごま ごまあぶら でんぷん さんおんとう はちみつ
28	月	ごはん	めいもの	さばのかおりあげ ひじきのにも こづゆ(福島県)	629	28.9	ぎゅうにゅう さば ぶたももにく さつまあげ ひじき ほうたて ちくわ	しょうが にんにく ねぎ にんじん こんにやく いんげん しらたき	こめ あぶら しろごま さんおんとう さといも まめふ
29	火	ツイストパン	めいもの	クリームシチュー やきにくサラダ	642	27.6	ジョア ぎゅうにゅう とりももにく チーズ ぶたももにく	たまねぎ にんじん パセリ クリームコーン こんにやく もやし きゅうり キャベツ	さきたまライスボールパン あぶら ごまあぶら バター こむぎこ
30	金	ごはん	めいもの	マーボーどん はるさめいりちゅうかスープ	592	24.4	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく あかみそ ぶたももにく	にんにく たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ えのき しょうが もやし	こめ あぶら ごまあぶら さんおんとう でんぷん はるさめ

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。☆きれいに洗ったおはしを毎日持ってきてください。



埼玉県では、収穫の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。給食では、地元の食材や郷土食への理解を通して、郷土への理解を深め、伝承する気持ちを育てることに努めています。今月は、埼玉県をはじめ各地に伝わる郷土料理も取り入れました。
★印は埼玉県産の食材や郷土食です。

※今月の給食費お引き落としは、11月8日(火)です。再引き落としは11月25日(金)になります。残高のご確認をお願いいたします。