



## 学校給食予定献立表



献立名				主な食品			栄養価	
曜	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる	働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー	たん白質
3 月	11月3日 文化の日				ぶんかひ 文化の日			
4 火	おつきこみうどん (じこなうどん)	牛乳	みそポテト からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ		めん(こむぎこ) さといも ごまあぶら さとう でんぶん じやがいも あぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ こまつな キャベツ もやし	674 21.0
5 水	フランス食文化の給食 (しょくぶんか きゅうしょく) フレンチトースト (しょくパン)	牛乳	ポトフ パリジャンサフダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ウインナー ハム チーズ		パン(こむぎこ マーガリン さとう) はちみつ こなざとう あぶら じやがいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー かぶ かぶのは ブロッコリー	633 26.3
6 木	ジャコわかめ ごはん	牛乳	ホキのわなレースースかけ つみっこ	ぎゅうにゅう チリメンジャコ ホキ ぶたにく	わかめ	こめ あぶら じやがいも こんにゃく こむぎこ	なし たまねぎ だいこん ねぎ れんこん にんじん しめじ こまつな	629 24.5
7 金	11月10日 就学時健診				じゅうくじけんしん 就学時健診			
10 月	はくはん	牛乳	マーボーどうふ ナフル りんご	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく		こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま ラーゆ	たまねぎ にんじん ねぎ ににく しょうが しいたけ にら だいこん こまつな りんご	640 24.4
11 火	はちみつパン	牛乳	ポテトのミートソース ブロッコリーとエリンギの サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ようにく(ひつじ) とりにく		パン(こむぎこ はちみつ ショートニング さとう) あぶら でんぶん じやがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ ブロッコリー エリンギ	644 23.8
12 水	はくはん	牛乳	おはなし給食 きゅうしょく あつあげのすきに シラスとわかめの あえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ シラス なまクリーム	わかめ	こめ こんにゃく さとう あぶら さつまいも はちみつ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ キャベツ とうがん	613 23.4
13 木	エコまい さいのくになつとう	牛乳	きたく 北区統一献立 にくじやが こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく なまあげ かつおぶし		こめ じやがいも こんにゃく あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやえんどう こまつな もやし	609 27.4
14 金	SAITAMA 県民の日				けんみんひ 県民の日			
17 月	ひがしまつやま やきどりはん	牛乳	サバのしおやき まゆだまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく サバ とりにく なると		こめ さとう ごまあぶら ごま じょうしんこ でんぶん さといも	ににく しょうが ねぎ りんご にんじん しめじ こまつな	630 25.2
18 火	くろパン	牛乳	おはなし給食 きゅうしょく さいのくにシチュー こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ なまクリーム	わかめ	パン(こむぎこ こくとう マーガリン でんぶん) さつまいも あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ はくさい こまつな もやし キャベツ	637 24.6
19 水	いわつきどうふラーメン (ホットちゅうかめん)	牛乳	シシャモのおちやのは フライ なめたけあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく なると シシャモ ツナ		めん(こむぎこ) さとう ごまあぶら パンこ でんぶん あぶら	にんじん ねぎ しょうが しいたけ こまつな せんちや キャベツ もやし えのきだけ	601 27.4
20 木	市教研修大会				じゅうたいかい			
21 金	はくはん	牛乳	ゼリーフライ こまつなツナあえ かわじまごじる	ぎゅうにゅう おから たまご ツナ だいす あぶらあげ		こめ じやがいも あぶら こむぎこ さといも	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん しいたけ すいき	673 22.3
24 月	きんろうかんしゃ 勤労感謝の日のふりかえ休日				きゅうじつ			
25 火	はくはん	牛乳	おはなし給食 きゅうしょく ピーンズカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ようにく(ひつじ)ツナ あかいんげんまめ	こんぶ わかめ おごのり しろとかのり	こめ じやがいも あぶら さつまいも こむぎこ	たまねぎ にんじん りんご セロリー ににく しょうが なし キャベツ ブロッコリー トマト	615 22.2
26 水	まっちゃんあげパン (コッペパン)	牛乳	ポークピーンズ ごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす		パン(こむぎこ マーガリン さとう) グラニューとう じやがいも あぶら ごま	まっちゃん たまねぎ にんじん ににく トマト キャベツ カリフローレ ズッキー	676 25.8
27 木	さつまいもとひじきの まぜごはん	牛乳	モーカガーリックたつた とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく モーカ とうふ	ひじき	こめ さつまいも あぶら でんぶん こんにゃく	にんじん ににく だいこん ねぎ ごぼう こまつな にんじん	602 26.3
28 金	ふきよせごはん	牛乳	さといものうに くわいのおからあげ みかん	ぎゅうにゅう とりにく イワシ アジ ソーセージ		こめ さといも あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん しょうが ねぎ はくさい くわい こまつな たまねぎ	632 24.8

学校給食給与栄養目標量 650kcal 20.5~32.2g ※材料などの都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

エネルギー たん白質

625 24.9

Kcal g

…郷土料理(4日、6日、13日、17日、18日、21日、28日:埼玉県)

…(5日:「フランス食文化の給食」)

…北区統一献立(13日:彩の国納豆、肉じゃが、小松菜のお浸し)

…おはなし給食(12日:わかったさんのスイートポテト)

…おはなし給食(18日:こまつさんのシチュー)

…おはなし給食(25日:こまつさんのカレー)