

11月 学校給食予定献立表

日(曜)	主食 おかず	飲み物	主な使用食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			赤 血や肉になる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える食品	
1(火)	地粉うどん ♥おっきりこみうどんの汁♥ ♥みそポテト♥ おひたし	牛乳	牛乳 とりにく みそ	なまあげ	じごなうどん さといも さとう じゃがいも こむぎこ	679 21.7
★☆☆仲本小90周年記念シェフ給食★☆☆ 仲本小のすぐ近く! カジュアルフレンチ・アミー 合田友祥オーナーシェフ ご来校						
2(水)	お楽しみに!	牛乳	牛乳 とりにく ベーコン	とうにゅう	ソフトフランスパン こめこ オリーブ油 こめこマカロニ ブルーベリージャム さとう	632 29.7
4(金)	ハヤシライス コーンサラダ いちごクレープ	牛乳	牛乳 ふたにく		こめ むぎ あぶら ハヤシルウ さとう いちごクレープ	630 24.2
7(月)	♥かてめし♥ さばのえごまみそ焼き ♥まゆたま汁♥	牛乳	牛乳 さば とりにく	あぶらあげ みそ	こめ さとう しらたまもち さといも	605 23.0
8(火)	もち玄米入りご飯 かむかむごぼう入りドライカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳	牛乳 だいす わかめ ヨーグルト	ふたにく	こめ もちげんまい あぶら こめこ さとう	608 24.2
9(水)	ライスボール 米粉と豆乳の彩の国シチュー スイスチャードサラダ	牛乳	牛乳 とりにく とうにゅう	しろはなまめ	ライスボール さつまいも こめこ さとう あぶら	597 24.1
11(金)	♥東松山やきとりご飯♥ 秋さわらのゆず菟田揚げ 埼玉県産卵のかきたま汁	牛乳	牛乳 さわら わかめ	ふたにく けい卵	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	575 28.5
15(火)	麦ご飯 彩の国納豆 ピリ辛肉じゃが こまじょうゆ和え	牛乳	牛乳 なっとう ふたにく		こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	605 24.2
16(水)	ホット中華めん ♥深谷ねぎラーメンの汁♥ 大豆と小魚の甘辛揚げ こまつなのなめだけ和え	牛乳	牛乳 ふたにく だいす	みそ にほし	ホット中華めん ごまあぶら あぶら かたくりこ さとう	648 25.9
18(金)	チキンマクブース レンティルスープ フムスサラダ	牛乳	牛乳 レンズまめ ひよこまめ	とりにく	こめ じゃがいも オリーブ油 エッグケア さとう	571 22.5
21(月)	麦ご飯 たらの狭山茶フライ ♥川島呉汁♥ 即席漬け	牛乳	牛乳 たら だいす	みそ	こめ むぎ あぶら こむぎこ さといも	573 22.7
22(火)	ソイ丼 みそ汁 りんご	牛乳	牛乳 ふたにく	だいす みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう カレールウ じゃがいも	596 25.4
24(木)	黒パン さといものクリーム煮 にんじんとブロッコリーのサラダ	牛乳	牛乳 とりにく だいす	とうにゅう ベーコン あおだいす	しろはなまめ あかいんげんまめ	597 23.6
25(金)	麦ご飯 豆腐とあさりの中華煮 茎わかめのピリ辛和え 早生みかん	牛乳	牛乳 とうふ くきわかめ	ふたにく あさり	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	586 25.5
28(月)	しゃくしなチャーハン 深谷ねぎ餃子 わかめスープ	牛乳	牛乳 ふたにく わかめ	とうふ とりにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら きょうざのかわ	612 21.2
29(火)	麦ご飯 鮭の菟田揚げ けんちん汁 五色和え	牛乳	牛乳 さけ とうふ		こめ むぎ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	586 22.1
30(水)	ツナとヨーロツパ野菜のペペロンチーノ カリフラワーしとお豆のサラダ ピーツ入りラブリースイートポテト	牛乳	牛乳 だいす とうにゅう	マグロツナ ベーコン あおだいす	あかいんげんまめ	581 22.0

いい歯の日

世界の料理
カテゴリー

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月は **彩の国ふるさと学校給食月間** です。♥がついている献立は埼玉県の郷土料理です。