



令和6年度

# 11月分小学校給食献立予定表(西側)



上尾市教育委員会  
上尾市立今泉小学校

日(曜)	献立名			材料名				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
	主食	牛乳	おかず(主菜・副菜)	血や肉・骨になる食品	体の調子をとる食品	エネルギーのもとになる食品	その他の調味料		
1(金)	<b>ふれあいコンサート</b>								
5(火)	鶏ごぼうめし	牛乳	さわらの竜田揚げ 華風炒め	牛乳 鶏肉 さわら竜田	根しよが にんじん ごぼう たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	精白米 油 砂糖 はるさめ ごま油	みりん しょうゆ 酒 チキンスープストック 塩 こしょう	664	25.0
6(水)	ごはん	乳酸菌 飲料	ゼリーフライ こんにやくのおかか炒め なめこ汁	乳酸菌飲料 さつま揚げ 煮干し粉 おからパウダー かつお節粉 豆腐 <b>彩花みそ</b>	にんじん たまねぎ 長ねぎ こんにやく 江戸菜 なめこ	精白米 油 砂糖 ポテトベース パン粉 小麦粉	塩 こしょう みりん 酒 しょうゆ 中濃ソース	613	20.3
7(木)	ピタパン	牛乳	鶏肉のバーベキューソース コールスローサラダ クリームシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ ぶなしめじ	ビタバン 砂糖 ごま油 コールスロードレッシング 油 じゃがいも 米粉	塩 こしょう トマトケチャップ 酢 ウスターソース カレー粉 チキンスープストック	693	35.8
8(金)	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉 野菜のりりり 彩の国納豆	牛乳 豚肉 みそ のり <b>彩の国納豆</b>	にんにく 根しよが にんじん たまねぎ いら もやし キャベツ	精白米 油 でん粉 砂糖 ごま油	こしょう しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン	616	33.6
11(月)	ごはん	牛乳	さば深谷ねぎ香り焼き れんこんの炒め物 のらぼう菜のみそ汁	牛乳 さば深谷ねぎ香り漬 豚肉 煮干し粉 油揚げ <b>彩花みそ</b>	にんにく れんこん にんじん こんにやく たまねぎ <b>のらぼう菜</b>	精白米 油 砂糖 でん粉 白ごま	酒 しょうゆ	670	27.1
12(火)	ツイストパン	牛乳	焼きそば フルーツゼリー	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ 黄桃	<b>ツイストパン</b> 油 中華麺 レモンカットゼリー みかんカットゼリー	ウスターソース 塩 中濃ソース こしょう	666	22.6
13(水)	まいたけごはん	牛乳	がんす はるさめサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ がんす	にんじん ごぼう まいたけ こんにやく もやし いら	精白米 油 砂糖 はるさめ 中華レッシング	うすくちしょうゆ 酒	658	21.5
15(金)	ココア揚げパン	牛乳	野菜のスープ煮 鶏ささみのケチャップ炒め	牛乳 ウインナー 鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ピーマン	<b>コッペパン</b> 油 砂糖 じゃがいも	チキンスープストック 塩 こしょう 酒 ココア トマトケチャップ	634	20.4
18(月)	カレーライス	牛乳	福神漬け りんご	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳	にんにく 根しよが たまねぎ ソニオン アップルソース にんじん 福神漬け りんご	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 大豆バター	カレー粉 こしょう しょうゆ 塩 ポークブイオン チャツネ トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 中濃ソース ベアリーフ 鶏がらスープ	701	26.6
19(火)	はちみつパン	牛乳	おっきりこみうどん かき揚げ 塩だれキャベツ	牛乳 鶏肉	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにやく だいこん 小松菜 たまねぎ キャベツ	<b>はちみつパン</b> ほうとう さつまいも 小麦粉 油 ごま油	厚削り節 みりん しょうゆ 塩 チキンスープストック	681	24.3
20(水)	ごはん ふりかけ	牛乳	鶏肉のから揚げ もやしのナムル かきたま汁	牛乳 鶏肉 卵	根しよが にんじん もやし いら 長ねぎ ほうれん草	精白米 油 ふりかけ でん粉 白ごま ごま油 砂糖	しょうゆ 酒 厚削り節 塩	695	27.7
21(木)	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 高菜の油炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	にんにく 根しよが にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ いら 高菜漬け	精白米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 白ごま	しょうゆ トウバンジャン 酢 チキンスープストック みりん	632	26.2
22(金)	キムチチャーハン	牛乳	ホッケフライ チンゲンサイのソテー	牛乳 豚肉 ホッケフライ ベーコン	にんじん 白菜キムチ いら もやし チンゲンサイ	精白米 油 ごま油 米粒麦	酒 しょうゆ 塩 こしょう チキンスープストック オイスターソース	653	27.2
25(月)	ごはん	牛乳	めだいのみそマヨネーズ焼き もやしの炒め物 五目スープ	牛乳 めだい みそ ベーコン 鶏肉 豆腐	レモン果汁 たまねぎ にんじん もやし 干しいたけ 水菜	精白米 油 マヨネーズ	塩 こしょう 白ワイン しょうゆ 鶏がらスープ チキンスープストック	661	28.6
26(火)	バターコッペパン	牛乳	森のスパゲティ こんにやくサラダ	牛乳 ベーコン 粉チーズ	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん ぶなしめじ エリンギ トマト トマトピューレ キャベツ 野菜こんにやく人参 野菜こんにやくほうれん草	<b>バターコッペパン</b> 油 スパゲティ ごまクリーミードレッシング	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	636	22.4
27(金)	びり辛みそ丼	牛乳	アッピーすいとん	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	たまねぎ 干しいたけ ごぼう ピーマン にんじん だいこん <b>小松菜パウダー</b>	精白米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 小麦粉 米粉	しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン 厚削り節 うすくちしょうゆ 塩	620	29.5
28(木)	パエリア	牛乳	焼きウインナー 江戸菜としめじのソテー	牛乳 鶏肉 えび いか ウインナー	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん ぶなしめじ 江戸菜 ホールコーン	精白米 油	白ワイン ターメリック チキンスープストック 塩 こしょう しょうゆ	618	27.3
29(金)	黒パン	牛乳	ポテトグラタン キャベツのサラダ もやしとこねぎのスープ	牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こねぎ	<b>黒パン</b> 油 じゃがいも たまねぎドレッシング ごま油	ベシメルソース 塩 こしょう 鶏がらスープ しょうゆ	610	25.1
<b>給食回数</b>				<b>18回</b>	<b>11月分平均栄養摂取量</b>			<b>651</b>	<b>26.2</b>
				<b>食事摂取基準</b>			<b>650</b>	<b>19~36</b>	

### 《おうちの方へ》

- ※都合により、献立の変更もあります。 ※食材の価格変動に応じて、献立を作成しています。 ※アッピー〇〇は小松菜(粉)を使用しています。
- ※ししゃもフライ・きびなご胡麻フライ・カレー澱粉付きは魚卵が含まれる可能性があります。 ※あゆみ〇〇は枝豆(粉)を使用しています。
- ※海産物(わかめ・こんぶ・ひじきなど)はエビやカニが混ざっていることがあります。 ※魚料理には骨が含まれる可能性があります。



## 彩の国ふるさと学校給食月間



「彩の国ふるさと学校給食月間」は、生産に携わる人々への感謝の心や、ふるさとへの理解を深める活動を行います。地元産の食材や、郷土料理を取り入れた献立になっています。感謝の気持ちを忘れずに、味わって食べましょう。

- 「ゼリーフライ」「おっきりこみうどん」は埼玉県の郷土料理です。
- 「アッピーすいとん」には、上尾市産小松菜パウダーを使用しています。
- 小中連携の取り組みとして、小学校と中学校で同じ献立を実施します。「ごはん・さば深谷ねぎ香り焼き・れんこんの炒め物・のらぼう菜のみそ汁」です。

11月は新米に切り替わると同時に、上尾市産のお米を使います。

給食では、埼玉県産の精白米・パンに使用する小麦粉・うどんに使用する小麦粉・

牛乳・埼玉県産の大豆から作られた「彩花みそ」「彩の国納豆」「冷凍豆腐」を

取り入れています。今月は入間郡の伝統野菜、「のらぼう菜」も使用しています。

**※献立予定表に太字で記入したものは、埼玉県産の食材です。**