



# 令和5年 11月 小学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

日・曜	のみの	おもなざいりょうめい			調味料	えいようか					
		体をつくる もとなる食品	体のちようしを とどえる もとなる食品	エネルギーの もとなる食品		熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g			
1 水		牛乳 ぶた肉 とり肉	セロリー にんじん 玉ねぎ しめじ まいたけ エリンギ きゅうり キャベツ パプリカ トマト	米 さつまいも 油 小麦粉 さとう	コンソメ ケチャップ 塩 しょうゆ す こしょう	681	22.5	2.7			
2 木		牛乳 ホキ ベーコン ぶた肉	こまつな キャベツ 長ねぎ とうもろこし セロリー にんじん 玉ねぎ	パン 油 さとう じゃがいも マカロニ	す 塩 こしょう コンソメ トマトピューレ	604	23.3	2.6			
6 月		牛乳 とり肉 ロースハム ぶた肉	きゅうり にんじん 玉ねぎ とうもろこし	パン 油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ じゃがいも マカロニ	塩 こしょう コンソメ	585	22.6	2.8			
7 火	A <b>しゃくしなとほうごはん</b> りんご B  にくじゃが	牛乳 ぶた肉 さば たまご	しゃくしな キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ	米 麦 油 さとう じゃがいも	酒 しょうゆ 塩 みりん	676 687	25.7 27.2	1.8 2.1			
8 水		牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ	玉ねぎ にんじん ごぼう だいこん とうもろこし きゅうり 長ねぎ	米 パン粉 油 さとう じゃがいも ごま	す 塩 こしょう しょうゆ みそ	652	23.8	2.6			
9 木		牛乳 ベーコン ハーフ入りフランク	もやし きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム にんじん	パン 油 さとう 小麦粉 じゃがいも	す 塩 こしょう コンソメ	611	22.6	2.9			
10 金	A  にくじゃが B <b>しゃくしなとほうごはん</b> りんご	牛乳 ぶた肉 タコ たらすりみ たまご	にんじん 玉ねぎ ごぼう キャベツ しゃくしな りんご	米 じゃがいも 油 さとう パン粉 小麦粉 麦	酒 みりん しょうゆ す 塩 こしょう	672 661	24.7 23.2	1.9 1.6			
13 月		牛乳 ヨーグルト ぶた肉 ベーコン 豆乳	キャベツ にんじん 玉ねぎ エリンギ パセリ	パン 油 さとう 小麦粉 ポテトニョッキ	塩 こしょう す コンソメ カレー粉 ケチャップ しょうゆ	585	23.8	2.7			
15 水		牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉	玉ねぎ しめじ えのきたけ にんじん まいたけ ごぼう きゅうり たけのこ しいたけ だいこん のらぼうな	米 さとう でん粉 ごま油 ごま	酒 塩 しょうゆ うすくちしょうゆ こしょう	617	22.7	2.7			
16 木		牛乳 たまご ハム チーズ ベーコン スキムミルク	にんじん きゅうり 玉ねぎ とうもろこし しいたけ ブロッコリー しめじ エリンギ	パン 油 さとう 小麦粉	す 塩 こしょう コンソメ	602	22.5	2.8			
17 金		牛乳 いわし ぶた肉 油あげ ゆば	きりぼしだいこん にんじん しいたけ えのきたけ えだまめ 玉ねぎ こまつな	米 さとう 油 じゃがいも でん粉	みそ しょうゆ 塩 カボスソース	674	25.0	2.4			
20 月		牛乳 とり肉 かいそうミックス	にんじん だいこん ごぼう しめじ はくさい 長ねぎ こまつな いら とうもろこし	じごなうどん 油 パン粉 小麦粉 ごま さとう	酒 みりん 塩 しょうゆ す	627	25.1	3.4			
21 火		牛乳 ぶた肉 とり肉	玉ねぎ もやし りんご みかん にんじん はくさい	米 油 さとう はちみつ でん粉	酒 みりん 塩 うすくちしょうゆ	625	22.8	2.1			
22 水	A <b>さいたま あちゃ〜ハン</b> ラ・フランスゼリー B <b>さいのくには〜ほうさい</b> ピリからあえ	牛乳 ベーコン とり肉 ちりめんじゃこ えび たまご しゃも いか	にんじん 長ねぎ せんちゃ きゅうり だいこん しいたけ はくさい こまつな	米 さいとも さとう パン粉 小麦粉 麦 ごま油 でん粉 油	塩 しょうゆ こしょう コンソメ キムチのもと	693 638	24.3 25.9	2.7 2.3			
24 金		牛乳 ぶた肉 とり肉 油あげ	えだまめ キャベツ にんじん しいたけ だいこん 長ねぎ	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 さとう すいとん	す 塩 こしょう しょうゆ みそ	696	22.7	2.4			
27 月		牛乳 たまご とり肉 ベーコン ぶた肉 だいず	玉ねぎ ほうれんそう パプリカ とうもろこし にんじん	パン さつまいも さとう じゃがいも 油	す コンソメ 塩 ケチャップ	656	25.4	2.5			
28 火		牛乳 ぶた肉 かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ えだまめ きのみ	米 ハン粉 ごま油 小麦粉 さとう 油 ごま じゃがいも	塩 しょうゆ 酒 コンソメ カレー粉	698	25.5	1.9			
29 水	A <b>さいのくには〜ほうさい</b> ぎょうざ(2こ) B <b>さいたま あちゃ〜ハン</b> ラ・フランスゼリー	牛乳 とり肉 いか えび ぶた肉 とり肉 ベーコン ちりめんじゃこ たまご	にんじん しいたけ せんちゃ はくさい こまつな きゅうり 長ねぎ いら もやし キャベツ 玉ねぎ	米 さいとも 油 さとう でん粉 ごま ごま油 小麦粉 麦	こしょう 塩 しょうゆ コンソメ	631 686	25.0 23.4	2.2 2.6			
30 木		牛乳 鮭 ベーコン ぶた肉	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ トマト	パン 油 さとう ごま じゃがいも マカロニ	す しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	588	27.2	3.2			
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。 ★給食センターで調理する混ぜご飯  などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。						へいきんえいようか			645	24.2	2.5
≪ A校・B校区分 ≫		A校・・・塚越小・南小・北小			B校・・・東小・中央東小・中央小・西小						

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。今月は、埼玉県産の食材を使った献立や郷土料理を取り入れました。太字の献立が目印です。  
★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！

◎学校給食のメニュー作りにチャレンジ！

たくさんのご応募、ありがとうございました！

◎のついている献立は、蕨市内の小中学生が考えた献立です。今年度も11～3月の給食に登場します。お楽しみに♪

