

日(曜)	こんだて		つかわれているしよくひんとそのおもなほたらき			栄養価 3.4年生の エネルギー Kcal 蛋白質g	
	しよしよく	ぎゆう にゆう	お か す	ぎ はたらくかや たいおんの もとになるもの	あか ち・にく・ほね・ほ など体のもとに なるもの		みどり ひょうきをふせぎ からだのちょうしを ととのえるもの
1(火)	かやくごはん 		わかさぎカリカリフライ さつまいものみそしる <small>おんがひ 2年生・たんほほのみなさんのそだ さつまいもをつかいます!</small>	こめ あぶら さとう ごま さつまいも こんにゃく こむぎこ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく わかさぎ とうふ あぶらあげ	ごぼう しいたけ にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ こまつな	570 23.4
2(水)	むぎごはん 		ジャージャンとうふ はるさめサラダ りんご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	ぎゆうにゆう なまあげ ぶたにく ハム	しいたけ にんじん ながねぎ だけのこ キャベツ しょうが にんにく きゅうり りんご	664 26.3
3(木)	さいたまけん きょうりょうり 埼玉県郷土料理		ぶんかの日				
4(金)	おっきりこみうどん 		みそポテト かぶのそくせきづけ	じごうどん あぶら さとう こむぎこ さいとも じゃがいも ごま	ぎゆうにゆう とりにく なまあげ	にんじん だいこん ごぼう こまつな しいたけ かぶ	599 20.6
7(月)	ココアあげパン 		こまつなとわかめのサラダ はくさいとくだんこのスープ	コッパン さとう あぶら でんぶん はるさめ ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく わかめ	にんじん はくさい ながねぎ こまつな キャベツ コーン	610 19.1
8(火)	かみかみごはん 		いかのこくとうかりんあげ パリパリサラダ <small>は ひ こんだて いい歯の日献立</small>	こめ あぶら さとう はつがけんまい こくとう ワンタン ごま こんにゃく	ぎゆうにゆう だいす ぶたにく いか	ごぼう しいたけ にんじん きゅうり キャベツ もやし	585 25.7
9(水)	むぎごはん 		絵本給食【ひみつのカレーライス】 ひみつのカレー てづくりふくじんづけ <small>えほんきゆうしよく 絵本給食</small>	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう とりにく くらめ	たまねぎ にんじん りんご セロリー しょうが トマト きゅうり だいこん れんこん にんにく	588 21.6
10(木)	わかめごはん 		ホキのユーリンソースがけ ワンタンスープ はなみかん <small>さいたまけんせん 埼玉県産</small>	こめ むぎ あぶら さとう ワンタン でんぶん	ぎゆうにゆう わかめ ホキ ぶたにく	にんにく しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう はくさい みかん	608 21.8
11(金)	おおみやナポリタン 		キャラメルポテト カリフローレサラダ <small>コービー ぎゆうにゆう</small>	スパゲティ あぶら さとう パター さつまいも	コービーぎゆうにゆう ウイナー チーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマト キャベツ カリフローレ きゅうり とうもろこし	626 15.6
15(火)	こまつなチャーハン 		さいのくにねぎみそぎょうざ にらたまスープ	こめ むぎ あぶら でんぶん こむぎこ	ぎゆうにゆう ぶたにく なんと たまご	にんじん とうもろこし にんにく こまつな ながねぎ キャベツ にら	558 18.9
16(水)	むぎごはん 		なまあげのすきに ごまあえ あじつけのり	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごま	ぎゆうにゆう なまあげ ぶたにく のり	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし	667 30.3
17(木)	てづくりホットドッグ 		ラビオリスープ ヨーグルト	コッパン じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゆうにゆう ウイナー ベーコン ぶたにく ヨーグルト	パセリ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	642 25.9
18(金)	むぎごはん 		さけのおろしソースがけ まゆたまじる こまつなふりかけ	こめ むぎ あぶら ごま しらたまもち さいとも でんぶん	ぎゆうにゆう さけ ちりめんじゃこ とりにく なんと	だいこん こまつな にんじん ながねぎ ほうれんそう	602 26.8
21(月)	ふかやねぎラーメン 		にくまん くきわかめのチョナムル <small>えほんきゆうしよく 絵本給食【11びきのねことあほうどり】</small>	ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく だいす くきわかめ	しょうが にんにく もやし ながねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ たまねぎ	633 26.2
22(火)	こどもパン 		てづくりコロッケ ミネストローネ ゆでキャベツ	こどもパン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゆうにゆう ぶたにく ベーコン とうにゆう	たまねぎ キャベツ にんにく にんじん トマト パセリ	652 22.2
23(水)	きんろくかんしよ 勤労感謝の日						
24(木)	くるまふのたまごとじどん 		いそかあえ りんご <small>おんがしよく おんたにく しよ 給食では豚肉を使用</small>	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう とりにく くるまふ なまあげ のり	たまねぎ えのきたけ にんじん グリーンピース キャベツ りんご	589 26.0
25(金)	アロス・コン・ポージョ (とりにくのたきこみごはん) 		コストリカ料理 オジャンカルネ (ぎゆうにくとやさいのスープ) セビーチェ (ぎょかいのマリネ) <small>りょうり</small>	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ さつまいも でんぶん	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく ホキ えび	にんにく スズキニ にんじん たまねぎ キャベツ セロリー とうもろこし きゅうり むらさきたまねぎ レモン	557 23.5
28(月)	さきたまライスボール 		さいのくにシチュー かいそうサラダ さいたまけんさんおちゃプリン	さきたまライスボール あぶら さとう こむぎこ さつまいも ごま パター	ぎゆうにゆう ベーコン とりにく チーズ かいそう とうにゆう	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー しめじ かぶ カーリノケール とうもろこし だいこん きゅうり まつちや	594 21.4
29(火)	かんこくふうたきこみごはん 		ししゃもフライ ちゅうかスープ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん しらたき はるさめ	ぎゆうにゆう ぶたにく ししゃも とりにく とうふ	にんじん にんにく もやし だいこん ほうれんそう はくさい こまつな ながねぎ	577 23.6
30(水)	むぎごはん 		にくじゃが からしすあえ なっとう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく なっとう ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ きゅうり	679 32.0

※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。

★給食回数の調整について（お知らせ）

校外学習等により、年間給食回数が185回に満たない学年（5年生3回、6年生2回）には、おかずやデザートをつけて給食費を調整します。

①11月9日（水）7月れカツ

①11月25日(金)

②11月25日(金) セレクトアイスクリーム(ホワイトクリーム、マンゴー、ブラッドオレンジ、バニラ、抹茶、チョコレート、ストロベリー、レアチーズ)

※5年生は、12月にも給食費の調整でデザートを提供を予定しています。