

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

埼玉県では、ふるさとへの愛着を深めることを目的とし、食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。新座市で作られている農産物を使用し、埼玉県各地の郷土料理、B級グルメにふれる献立を実施する予定です。該当の献立名は、太字になっています。給食を食べて、埼玉県内を旅しましょう！献立の説明は、給食だよりをご覧ください。



©埼玉県2005

今月の地元農家の野菜は
小松菜・ねぎ・かぶ・だいこん…鈴木農園
ほうれん草・にんじん…高橋農園

授業等と関連した献立
食べて身につく！?色々な学年の授業等と関連した献立を実施予定です。

日	曜	献立名	主な食品	栄養価	
				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
4	火	牛乳 鶏ねぎごぼう丼	米 米粒麦 とり肉 でん粉 なたね油 ねぎ ごぼう しょうゆ 三温糖 みりん 清酒 唐辛子	680	26.2
		すまし汁	削り節(混合) にんじん とうふ えのきたけ 清酒 塩 薄口しょうゆ みりん ほうれん草		
		ヨーグルト	ヨーグルト		
5	水	牛乳 とうふラーメン さいたま市	蒸し中華めん ごま油 鳥がら 豚骨 なたね油 トウバンジャン にんにく しょうが ぶた肉 とうふ 生わかめ 清酒 しょうゆ 塩 でん粉 ねぎ	693	24.7
		よくばり大学いも	さつまいも 大豆 ちりめんじゃこ なたね油 清酒 三温糖 しょうゆ でん粉		
		即席つけ	だいこん きゅうり にんじん 塩 薄口しょうゆ		
6	木	牛乳 高橋農園さんのにんじんツナピラフ 新座市	米 米粒麦 なたね油 たまねぎ にんじん ツナ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ パセリ	580	20.3
		たまご小松菜のスープ	鳥がら ベーコン とり肉 にんじん たまねぎ 清酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ でん粉 鶏卵 こまつな		
		大根マヨサラダ	だいこん ホールコーン きゅうり 穀物酢 塩 なたね油 こしょう マヨネーズ(卵黄)		
7	金	牛乳 麦ごはん	米 米粒麦	550	28.8
		旬野菜のみそ汁(さつまいも&きのこ)	削り節(かつお) ぶた肉 にんじん こんにゃく ぶなしめじ えのきたけ さつまいも チンゲンサイ 清酒 赤みそ 白みそ		
		鮭の塩焼き	鮭切り身 塩 酒		
10	月	牛乳 煮ほうとう 深谷市	ほうとう麺 削り節(かつお) とり肉 だいこん にんじん ぶなしめじ 干しいたけ ねぎ はくさい 清酒 しょうゆ 塩 こまつな	640	22.9
		ゼリーフライ 行田市	じゃがいも なたね油 ねぎ にんじん 塩 こしょう おから 鶏卵 薄力粉 ｸﾞﾙｰｽﾞ(AF)		
		みかん	みかん		
11	火	牛乳 鉄骨いなりちらし 川口市	米 上白糖 穀物酢 塩 油揚げ にんじん 芽ひじき 干しえび 三温糖 みりん 清酒 しょうゆ 鶏卵 なたね油 白ごま こまつな	628	30.5
		ぶりの照り焼き	ぶり しょうが 清酒 三温糖 しょうゆ みりん でん粉		
		鍋物(いも)汁 川口市	煮干し にんじん たまねぎ こんにゃく とうふ 白みそ 赤みそ ごま油		
12	水	牛乳 ほうれん草のペペロンチーノ	スパゲティ オリーブオイル なたね油 にんにく とうがらし ベーコン たまねぎ 白ワイン 塩 しょうゆ こしょう ほうれん草	636	23.6
		ひじき入りツナサラダ	芽ひじき ホールコーン きゅうり にんじん キャベツ 穀物酢 塩 こしょう しょうゆ なたね油 ツナ		
		アップルケーキ	薄力粉 ｸﾞﾙｰｽﾞ(AF) グラニュー糖 バター(乳) はちみつ ヨーグルト 牛乳 鶏卵 りんご缶		
13	木	牛乳 麦ごはん	米 米粒麦	568	23.0
		新座のにんじんでつくる高麗鍋(ごまなべ) 新座市・日高市	鳥がら ぶた肉 だいこん にんじん キムチ とうふ 三温糖 清酒 みりん てんめんジャン コチュジャン しょうゆ 塩 こま油 にら		
		春雨中華サラダ	もやし きゅうり にんじん はるさめ 穀物酢 ごま油 塩 こしょう 三温糖 しょうゆ ハム		
県民の日					
17	月	牛乳 にんじんとん入りかしわうどん 新座市	うどん 人参うどん 削り節(混合) とり肉 にんじん 油揚げ ねぎ 清酒 みりん 塩 薄口しょうゆ こまつな	584	22.7
		じゃがまるくん	じゃがいも チーズ 塩 こしょう でん粉 鶏卵 でん粉 なたね油		
		大根の昆布漬	だいこん きゅうり 塩昆布 塩 薄口しょうゆ ごま油		
18	火	牛乳 親子豆のたきこみごはん	米 米粒麦 だし昆布 とり肉 にんじん 大豆 えだまめ 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩	586	22.3
		大豆の変身豚汁	煮干し なたね油 にんじん ぶた肉 こんにゃく 油揚げ だいこん じゃがいも とうふ 大豆もやし こまつな 清酒 赤みそ 白みそ		
		きな粉豆乳蒸しパン	薄力粉 ｸﾞﾙｰｽﾞ(AF) きざ粉 鶏卵 上白糖 豆乳 なたね油		
19	水	牛乳 麦ごはん・骨太ふりかけ	米 米粒麦 ちりめんじゃこ かつおぶし こんぶ 白ごま 穀物酢 しょうゆ みりん 三温糖	676	28.6
		鎌の狭山茶フライ 狭山市	あじ 清酒 しょうゆ 薄力粉 せん茶 パン粉 なたね油		
		つみっこ 本庄市	白玉粉 薄力粉 とうふ 塩 削り節(混合) ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ 油揚げ 清酒 しょうゆ こまつな		
20	木	牛乳 ねぎチャーシューめん	蒸し中華めん ごま油 なたね油 にんにく しょうが 焼き豚 にんじん もやし ねぎ にら 鳥がら 豚骨 しょうゆ 清酒 みりん トウバンジャン	592	21.5
		牛乳寒天入りフルーツミックス	粉寒天 上白糖 牛乳 ラム はちみつ 白ワイン 甘栗缶 黄桃缶 梨缶		
		豚肉と小松菜のまぜごはん	米 米粒麦 なたね油 にんにく しょうが ぶた肉 清酒 三温糖 しょうゆ 塩 コチュジャン てんめんジャン 白ごま ごま油 こまつな		
21	金	牛乳 みぞポテト 秩父市	じゃがいも 薄力粉 でん粉 なたね油 清酒 みりん 三温糖 西京みそ 赤みそ	643	19.0
		白菜とかぶのゆず漬物 越生町	はくさい かぶ にんじん 塩 ゆず 薄口しょうゆ		
		牛乳 しゃくし菜チャーハン 秩父市	米 米粒麦 ごま油 なたね油 しゃくし菜漬 ちりめんじゃこ こしょう しょうゆ 鶏卵 白ごま		
25	火	牛乳 まゆだま汁 秩父市	削り節(混合) とり肉 にんじん 干しいたけ なたね油 白玉団子 しょうゆ みりん 塩 こまつな	585	20.2
		オレンジキャロットゼリー	にんじん 上白糖 粉寒天 みかんジュース		
		牛乳 ハンバーガー(セルフ) 羽生市	子供パン たまねぎ 牛乳 ぶた肉 塩 こしょう ナツメグ粉 鶏卵 切干大根 パン粉 クチャップ 中濃ソース(AF) 赤ワイン キャベツ		
26	水	牛乳 彩の国シチュー 埼玉県	とり肉 にんじん たまねぎ さつまいも プロックリー かぶ はくさい こまつな 鳥がら 薄力粉 なたね油 牛乳 白ワイン 塩 こしょう クリーム(乳)	698	27.9
		牛乳 わかめごはん	米 米粒麦 炊き込みわかめ 白ごま		
		牛乳 さばのおろしあんかけ	さば切り身 清酒 しょうが でん粉 薄力粉 なたね油 みりん しょうゆ 三温糖 穀物酢 だいこん		
27	木	牛乳 呉汁 川島町	煮干し ごま油 ごぼう こんにゃく ぶた肉 にんじん だいこん 干しいたけ 油揚げ 大豆 白みそ ねぎ こまつな	696	27.1
		牛乳 小江戸カレー 川越市	米 米粒麦 なたね油 しょうが にんにく たまねぎ ぶた肉 赤ワイン にんじん さつまいも 鳥がら クチャップ ｸﾞﾙｰｽﾞ(AF) 中濃ソース(AF) しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 薄力粉 ほうれん草		
		牛乳 大根とらほう菜のサラダ 小川町	だいこん のらぼう菜 ホールコーン にんじん なたね油 穀物酢 ごま油 薄口しょうゆ こしょう 塩 三温糖		
28	金	牛乳 夢オレンジ 新座市	夢オレンジ	631	24.1
		平均			
		基準値			

※学校行事や野菜・果物の価格変動などの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。



©新座市2010

