

令和7年 11月 学校給食予定献立表



さいたま市立上小小学校

★ 11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」

今月はいつも以上に埼玉県に關係する献立や埼玉県産の食材を積極的に取り入れています。（料理名は、埼玉県に關係する献立です。）

実施日	献立名	主に体をつくるものとなる食品 赤色	主にエネルギーのもととなる食品 黄色	主に体の調子を整える食品 緑色	その他 (塩、酢、みりん、酒、香辛料等は除く)	エネルギー [kcal] たんぱく質 [g]
4(火)	◇さいたまけんきょうどりょうり◇	おっきりこみうどんとみそポテトは埼玉県の秩父地方の郷土料理です。				
	おっきりこみうどん	とりにく なまあげ	さといも さとう あぶら	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ	しょうゆ だし(鰹)	632
	(地粉うどん)		じごなうどん			
	みそポテト		じゃがいも こむぎこ なたねあぶら さとう		みそ しょうゆ	22.8
	そくせきづけ			キャベツ きゅうり		
5(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	むぎごはん		こめ むぎ			624
	メルルーサのやくみソースかけ	メルルーサ	でんぶん なたねあぶら さとう	ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ	
	たまごいりはるさめスープ	たまご	はるさめ でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし こまつな	しょうゆ だし(鰹)	26.6
	ちゅうかきゅうり		さとう ごまあぶら ごま	きゅうり にんにく しょうが	しょうゆ	
6(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こどもパン		こどもパン (にゅうなし)			600
	ハムカツ	ぶたにく だいすこ	なたねあぶら さとう こむぎこ でんぶん		ソース	
	ドレッシングサラダ		さとう あぶら	キャベツ きゅうり		
	きのこスープ	とりにく だいす	でんぶん	もやし たまねぎ しめじ えのきたけ こまつな	だし(鰹) しょうゆ	25.4
7(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	◇クリテリウムこんだて◇	11月9日(日)に、さいたまクリテリウムが開催されます。みんなで応援しましょう。				
	ガーリックライス		こめ むぎ	にんにく	だし(鰹) しょうゆ	587
	とりにくのロベールソースかけ	とりにく	でんぶん なたねあぶら さとう あぶら	たまねぎ えのきたけ しめじ	しょうゆ	
	マセドアンサラダ		じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし		24.6
11(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	◇おおもやこんだて◇					
	おおもやナポリタン	ウインナー とうにゅう	スパゲティ あぶら げんまい	たまねぎ にんじん しめじ こまつな にんにく	しょうゆ ソース	571
	ブロッコリーサラダ	まぐろ	あぶら さとう	ブロッコリー とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ		
	スイートポテト	だいす	さつまいも さとう じゃがいも こめこ			20.2
12(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はくはん(はらだのうえん)		こめ			
	きびなごのなんばんづけ	きびなご	でんぶん なたねあぶら さとう	ねぎ	しょうゆ	610
	とんじる	ぶたにく とうふ	こんにゃく じゃがいも あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	みそ だし(鰹)	
	みかん			みかん		26.1
13(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	◇さいたまけんきょうどりょうり◇	彩の国シチューには2年生が育てたさつまいもが入っています。埼玉県収穫量全国第2位のブロッコリーが入っているのが特徴です。				
	さきたまパン		さきたまパン (にゅうなし)			600
	さいのくにシチュー	とりにく とうにゅう しろはなまめ	さつまいも あぶら こむぎこ とうにゅうバター	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ	だし(鰹)	
	カリフローレいり にんじんのラペ		オリーブあぶら あぶら さとう	カリフローレ にんじん バジル にんにく		20.7
14(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	さとう	かぼす		
	県民の日(学校閉庁日)					
	◇さいたまけんのりょうり◇					
	とうふラーメン	ぶたにく とうふ	あぶら さとう でんぶん こまあぶら	にんじん にら ねぎ しょうが にんにく こまつな	だし(鰹) しょうゆ	607
	(ちゅうかめん)		ちゅうかめん			
17(月)	ししゃものさやまちゃフライ	ししゃも	なたねあぶら パンこ でんぶん こむぎこ			
	ちちぶこんにゃくサラダ	わかめ	こんにゃく さとう ごま あぶら	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ		26.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				



地場産物強化週間

実施日	献立名	主に体をつくるものになる食品 赤色	主にエネルギーのもとになる食品 黄色	主に体の調子を整える食品 緑色	その他 (塩、酢、みりん、酒、香辛料等は除く)	エネルギー [kcal] たんぱく質 [g]
18(火) 地	◇さいたまけんきょうどりょうり◇	ゼリーフライは、 <small>さいたまけんきょうだしとうち</small> 埼玉県行田市のご当地グルメで、まゆ玉汁は、 <small>さいたまけんちち</small>				

* 予算、その他の都合により、一部の献立に変更がある場合があります。御了承ください。

* 加工食品については、主な材料および省令で義務づけられているアレルギー物質等を表示しています。(キャリーオーバー※等を除く)

※キャリーオーバーとは、使用する原材料に含まれる食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの。

旬食材：さといも、チンゲンサイ、大根、かぶ、人参、ごぼう、れんこん、長芋、長ネギ、さつまいも、りんご、柿、みかん、さんま、さば、鰹、ハタハタ、いわし

2年生が育てているさつまいもを
13日の「彩の国シチュー」で使
用します♪



11月から、すべてのお米が「新米」となります。よくかんで、お米の
味を感じながら食べてください。
また、11～1月は全てさいたま市産米になります。

11月24日は和食の日

