

# 令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関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、埼玉県に関する献立です。）

実施日	献立名	主に体をつくるもとになる食品 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)
4(火)	◇さいたまけんきょうどりょうり◇ <u>おっきりこみうどんとみそポテト</u> は埼玉県の秩父地方の郷土料理です。					
	<u>おっきりこみうどん</u>	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
	<u>(地粉うどん)</u>		じごなうどん			
	<u>みそポテト</u>		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
	<u>そくせきつけ</u>			キャベツ きゅうり		
5(水)	<u>ぎゅうにゅう</u>	ぎゅうにゅう				
	<u>むぎごはん</u>		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	
	<u>たまごいりはるさめスープ</u>	たまご	はるさめ でんぶん こまあぶら	たまねぎ にんじん もやし こまつな	しょうゆ だし(鰹)	26.6
	<u>ちゅうかきゅうり</u>		さとう こまあぶら ごま	きゅうり にんにく しょうが	しょうゆ	
6(木)	<u>ぎゅうにゅう</u>	ぎゅうにゅう				
	<u>こどもパン</u>		こどもパン (にゅうなし)			600
	<u>ハムカツ</u>	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	
	<u>ドレッシングサラダ</u>		さとう あぶら	キャベツ きゅうり		25.4
	<u>きのこスープ</u>	とりにく だいす	でんぶん	もやし たまねぎ しめじ えのきだけ こまつな	だし(鰹) しょうゆ	
7(金)	<u>ぎゅうにゅう</u>	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。				
	<u>ガーリックライス</u>		こめ むぎ	にんにく	だし(鰹) しょうゆ	587
	<u>とりにくのローベルソースかけ</u>	とりにく	でんぶん なたねあぶら さとう あぶら	たまねぎ えのきだけ しめじ	しょうゆ	
	<u>マセドアンサラダ</u>		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)	<u>ぎゅうにゅう</u>	ぎゅうにゅう				
	◇おおみやこんだて◇					
	<u>おおみやナポリタン</u>	ワインナー どうにゅう	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
	<u>ブロッコリーサラダ</u>	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		
	<u>スイートポテト</u>	だいす	さつまいも さとう じゃがいも こめご			20.2
12(水)	<u>ぎゅうにゅう</u>	ぎゅうにゅう				
	<u>はくはん(はらだのうえん)</u>		こめ			610
	<u>きびなごのなんばんづけ</u>	きびなご	でんぶん なたねあぶら さとう	ねぎ	しょうゆ	
	<u>とんじる</u>	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)	26.1
	<u>みかん</u>			みかん		
13(木)	<u>ぎゅうにゅう</u>	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。				
	<u>さきたまパン</u>		さきたまパン (にゅうなし)			600
	<u>さいのくにシチュー</u>	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)	
	<u>カリフローレいり にんじんのラペ</u>		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)	<u>ぎゅうにゅう</u>	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◇					
	<u>とうふラーメン</u>	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(豚) しょうゆ	607
	<u>(ちゅうかめん)</u>		ちゅうかめん			
17(月)	<u>レしゃものさやまちやフライ</u>	ししゃも	なたねあぶら バンこ でんぶん こむぎこ			26.7
	<u>ちちぶこんにやくサラダ</u>	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		
	<u>ぎゅうにゅう</u>	ぎゅうにゅう				

地  
場  
産

物  
強  
化  
週  
間

実施日	献立名	主に体をつくるもとになる食品 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✿ むぎごはん	ゼリーフライは、埼玉県行田市のご当地グルメで、まゆ玉汁は、埼玉県秩父地方の郷土料理です。こまつなはさいたま市産です。	こめ むぎ			625  21.0
	こまつなてづくりふりかけ	ちりめんじやこ	ごまあぶら	こまつな		
	てづくりゼリーフライ	おから	じゃがいも あぶら こむぎこ でんぶん なたねあぶら	ねぎ たまねぎ にんじん	ソース	
	まゆたまじる	とりにく なると	しらたまもち さといも	にんじん しめじ こまつな	だし（鰯） しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19(水)  場 産 物 強	はぐはん		こめ			631  28.3
	✿さいたまけんさんだいす なっとう	なっとう（だいす）				
	さといちのそぼろに	とりにく	さといも あぶら さとう でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	しょうゆ だし（鰯）	
	こまつなとわかめのサラダ	わかめ	さとう あぶら ごま	こまつな きゅうり とうもろこし	しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21(金)  化 週	✿さいたまけんきょうどりょうり✿ ひがしまつやま やきとりごはん	埼玉県東松山市では、やきとりが有名で、辛みそにつけて食べます。貞汁は、川島町の郷土料理です。	ぶたにく	こめ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ねぎ りんご	637  29.4
	だしまきたまご	たまご	さとう			
	かわじまごじる	だいす	さといも こんにゃく あぶら	にんじん だいこん しいたけ すいき こまつな ねぎ	みそ だし（鰯）	
	ごかぼう	だいす	もちごめ さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
25(火)	カレーライス	ぶたにく	じゃがいも とうにゅうバター こむぎこ げんまい あぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが りんご トマト	だし（鰯）	631  22.0
	(むぎごはん)		こめ むぎ			
	かいそうサラダ	かいそう	ごまあぶら ごま さとう	だいこん きゅうり とうもろこし	しょうゆ	
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26(水)	フラワーパン		フラワーパン（にゅうなし）			610  25.3
	ポテトミートソース	だいす ぶたにく	あぶら げんまい ジャガイモ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマト		
	コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ		
	りんご			りんご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
27(木)	✿さいたまけんきょうどりょうり✿ ぶつたまけん	ぶつたまけん	埼玉県毛呂山町のご当地グルメです。漢字では、勝玉毛呂と書きます。勝と玉子、毛呂山町の頭文字から名づけられています。	さとう	たまねぎ ゆず みつば	632  25.6
	(むぎごはん)		こめ むぎ			
	ごぼうのあまからあげ		でんぶん なたねあぶら さとう ごま	ごぼう	しょうゆ	
	ゆずゼリー		さとう	ゆず		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
28(金)	むぎごはん		こめ むぎ			647  30.6
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく だいす	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが	みそ しょうゆ	
	はるさめサラダ		はるさめ あぶら ごまあぶら さとう すりごま	にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

\*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、チングンサイ、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、鰯、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

