令和８年度

１１月分　予定献立表

さいたま市立三室小学校

日（曜）	献立名 主食	牛乳	おかず	主な食品 赤の食品 血・肉・骨になる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄色の食品 熱・力・体温になる	栄養価 エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
2(月)	おっきりこみ（じこなうどん）	○	みそポテト ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ	ごぼう ねぎ にんじん だいこん ほししいたけ キャベツ こまつな もやし	うどん じゃがいも さといも さとう あぶら こめこ ごま	648 22
4(水)	ごはん	○	しおマーボーどうふ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くきわかめ	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが こまつな きゅうり だいこん コーン	こめ じゃがいも あぶら でんぷん ごま さとう	584 27
5(木)	かみかみごはん	○	ししゃもフライ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こんぶ ししゃもフライ	ごぼう ほししいたけ だいこん れんこん きゅうり にんじん コーン	こめ さとう あぶら ごま	614 22
6(金)	ごはん	○	♫ ハッシュ**ド**ポーク **レ**モンサラダ **み**かん ♫	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ きゅうり トマト みかん レモン	こめ じゃがいも あぶら こめこ ソイレプール さとう	617 22
10(火)	はくはん	○	チキンアドボ こめこマカロニのスープ ゆずゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん さやいんげん キャベツ かぶ レモン	じゃがいも さとう あぶら こめこマカロニ こめ ゼリー	623 26
11(水)	さつまいもとえだまめのごはん	○	さんまのみぞれに にぼうとう	ぎゅうにゅう さんまみぞれに ぶたにく みそ	ねぎ ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ えだまめ	こめ あぶら さつまいも ほうとうめん さといも	640 22
12(木)	ソフトフランスパン マーマレードジャム	○	カスレ にんじんラペ	ぎゅうにゅう ウインナー しろいんげんまめ ひよこまめ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく セロリ キャベツ トマト	フランスパン じゃがいも さとう あぶら はちみつ	575 21
13(金)	きたもとトマトカレー	ミルクコーヒー	かいそうサラダ わたぼくミルクコーヒー	ミルクコーヒー かいそうミックス だいずミート ぶたにく	たまねぎ にんじん アップルソース セロリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン トマト	こめ さとう あぶら ごま	609 23
16(月)	かてめし	○	あかうおのしろしょうゆづけ かきたまスープ	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかうおしょうゆづけ とりにく わかめ たまご	ほしずいき ほししいたけ にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	こめ こんにゃく さとう あぶら でんぷん	570 27
17(火)	こどもパンスライス	○	さいたまけんさんこまつなメンチカツ しらはなまめのスープ チーズ	ぎゅうにゅう こまつなコロッケ しらはなまめペースト ベーコン チーズ	はくさい しめじ たまねぎ にんじん	コッペパンスライス あぶら じゃがいも	624 24
18(水)	ごはん	○	さといものそぼろに こめこめサラダ さいたまけんさんなっとう	ぎゅうにゅう わかめ なっとう とりにく	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん コーン きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さといも あぶら さとう でんぷん こめこめん	626 25
19（木）市教育研究会のため給食なし							
20(金)	カリーノケールのチャーハン	○	きびなごおちゃフライ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなごフライ わかめ	にんにく しょうが ねぎ ケール もやし きゅうり だいこん	こめ さとう あぶら ごま	567 23
24(火)	ふかやねぎラーメン（ホットちゅうかめん）	○	フラワーチップス こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン きゅうり	ちゅうかめん あぶら さつまいも さとう はちみつ ごま	594 22
25(水)	ごはん	○	さわらのかぼすソースがけ まゆたまじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ ヨーグルト	にんにく かぼす にんじん しめじ こまつな	こめ あぶら しらたまもち さといも	689 28
26(木)	バラあげパン	○	さいのくにとうにゅうシチュー みかんいりフレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しらはなまめペースト とうにゅう	ピーツ にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり みかん	フラワーロール あぶら さつまいも さとう こめこ ソイレプール	596 21
27(金)	ごはん	○	なまあげのすきに ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	607 26
30(月)	えだまめわかめごはん	○	ぎょうだゼリーフライ なめたけあえ	ぎゅうにゅう わかめ ゼリーフライ	えだまめ こまつな キャベツ もやし にんじん えのきたけ	こめ あぶら ごま さとう	571 18

※献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

☆毎月１９日は食育の日☆

11月のこんだてより

11月 5日(木) かみかみこんだて　11月8日は「いい歯の日」です。よく噛んで食べることを意識できるよう、噛み応えのある食材を使ったこんだてです。
11月 6日(金) ドレミ♪こんだて　11月7日(土)は音楽発表会です。音楽会への意欲を高めることができるよう、ドレミ♪こんだてを提供します。
11月10日(火) フィリピンの料理　ALTのジョニー先生とジョーマー先生の出身フィリピンの料理です。フィリピンで「アドボ」はご飯にかけて食べます。
11月12日(木) ツールドフランス　11月15日はさいたまクリテリウムが開催されます。さいたま市での開催を記念し、フランスの料理を提供します。

11月は「彩の国ふるさと学校食育月間」です。地元産食材の活用をはかるとともに、地元の食材や郷土料理を通じ、ふるさとへの関心を高めることが目的です。三室小でも市内産のお米や野菜を使ったこんだて、埼玉県の郷土料理、埼玉県に関するゆかりあるこんだてを取り入れ、学校給食を通じて地域の食文化について、理解を深めます。