

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー 表示義務 7品目	エネルギー Kcal たんぱく質g
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
2 月	運動会振り替え休業日	主食・主菜・副菜のそろった、バランスの良い食事を食べましょう。					
4 水	スパゲッティソース めん	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	657
	ソース	小麦粉 油 砂糖	ぶた肉 チーズ だいず	にんじん たまねぎ トマト にんにく マッシュルーム	コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	25.5
	てっこつサラダ	砂糖 油	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
りんごむしパン	蒸しパンミックス	牛乳	りんご		小麦 乳		
5 木	ごはん	米					620
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	コバトンたまごやき		コバトン卵焼き			卵 小麦	28.1
	やさしいため	油	ぶた肉	キャベツ こまつな にんじん	醤油 塩 こしょう	小麦	
ちくぜんに	砂糖 さといも 油	とり肉 生揚げ 凍り豆腐	たけのこ にんじん 干しいたけ ごぼう こんにゃく さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦		
6 金	おにくたっぷりやきそば	中華めん 油	ぶた肉 青のり	キャベツ たまねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース	小麦	647
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	だいがくいも	さつまいも 油 砂糖 ごま かたくり粉			醤油	小麦	26.0
	きりぼしだいこんのサラダ	砂糖 ごま油	ツナ	切り干しだいこん だいずもやし にんじん こまつな	醤油 酢	小麦	
ヨーグルト		ヨーグルト			乳		
7 土	カレーライス ごはん	米 麦					682
	ルウ	じゃがいも カレールウ 油	ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく	塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース	乳 小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	26.5
	あおなともやしのソテー	油	ベーコン	こまつな もやし	塩 こしょう 醤油	小麦	
マスカットゼリー	ゼリー						
9 月	ごはん	米					646
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	かりんあげ	砂糖 油 かたくり粉 ごま	いか 凍り豆腐	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	26.4
	みそあえ	砂糖	みそ	こまつな もやし にんじん	醤油 みりん 清酒	小麦	
のっぺいじる	さといも かたくり粉	とり肉 竹輪 生揚げ	こんにゃく ねぎ ほうれんそう	醤油 塩 みりん だし(煮干し・削り節)	小麦		
10 火	ごはん	米					632
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さばのみそやき	砂糖	さば みそ	しょうが	醤油 みりん 清酒	小麦	29.5
	はくさいのおかかあえ		かつお節	はくさい もやし こまつな	醤油 清酒	小麦	
だいずのいそに	油	だいず とり肉 さつま揚げ ひじき	にんじん ごぼう こんにゃく	醤油 みりん	小麦		
11 水	さきたまボールパン	パン				小麦 乳 卵	651
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	あかまいドリア	赤米 米 油 砂糖 ごま バター 小麦粉	牛乳 チーズ	れんこん ごぼう にんじん	醤油 みりん	小麦 乳	26.2
	まめまめサラダ	ドレッシング	だいず ひよこまめ	キャベツ きゅうり		小麦	
ようふうかきたまスープ	じゃがいも	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん こまつな	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 小麦		
12 木	ごはん	米					651
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ひりゅうず	砂糖 油 かたくり粉	豆腐 とり肉 卵	にんじん 干しいたけ しょうが れんこん	塩 清酒 酢 醤油 トマトケチャップ	卵 小麦	29.1
	きのこあえ	砂糖 ごま油		こまつな えのきたけ しめじ もやし	醤油 清酒	小麦	
ぶたにくとだいこんのもの	油 砂糖	ぶた肉	だいこん こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが	みりん 醤油 だし(削り節)	小麦		
13 金	【開校記念を祝う献立】	牛島小学校開校46年です。お祝いしましょう。(開校記念日 11月15日)					
	せきはん	米 ごま	ささげ				678
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	めばるのてりやき		めばるのてりやき			小麦 卵	28.1
	こうはくあえ	油 砂糖		にんじん だいこん もやし	醤油	小麦	
	ふじうどんのおいおいすまじる	藤うどん 麩	なると とり肉	こまつな えのきたけ	薄口醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)		
おいおいケーキ	ケーキ				小麦 乳 卵		
16 月	おつきりこみふううどん じごなうどん	地粉うどん				小麦	659
	しる	油 ごま油	油揚げ みそ	しめじ たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	醤油 だし(削り節)	小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	22.8
	かきあげ	小麦粉 油	だいず いか	ごぼう たまねぎ	塩	小麦	
ごまじょうゆあえ	ごま 砂糖 油		こまつな はくさい とうもろこし にんじん	醤油	小麦		
17 火	ごはん	米					646
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ぶりのゆずこしょうやき	マヨネーズ	ぶり		醤油 清酒 ゆずこしょう	卵 小麦	27.7
	ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう もやし	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
すきやきふうに	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉 豆腐	しらたき にんじん はくさい たまねぎ	醤油 清酒	小麦		
18 水	ごはん	米					670
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	かぼちゃのはるまき	油 はるまきの皮 小麦粉	あさり だいず	かぼちゃ たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	22.4
	かふうあえ	砂糖 ごま油 ごま		もやし こまつな にんじん	醤油 酢	小麦	
マーボーだいこん	油 黒砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 みそ	だいこん にんじん たら たけのこ ねぎ しょうが にんにく	醤油 清酒 オイスターソース 豆板醤	小麦		

		【食育の日の献立】 埼玉県での郷土料理「しゃくしなごはん」を紹介します。秩父地方で昔から栽培されている「しゃくしな」を使ったごはんです。L;						
19	木	しゃくしなごはん	米 オリーブ油 ごま	しらす干し	しゃくしな	醤油	小麦	635
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
		さけのみじやき	マヨネーズ	さけ	にんじん	清酒 塩 こしょう	卵	26.3
		さいのくにサラダ	ドレッシング		こんにやく キャベツ こまつな ブロッコリー		小麦	
		ごじる	さつまいも	だいず 油揚げ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	だし(煮干し・削り節)		
20	金	むぎごはん	米 麦				小麦	655
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
		ぶたにくのしょうがやき	砂糖 油	ぶた肉	たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが	醤油 清酒	小麦	29.4
		かぶのあまづづけ	砂糖		かぶ かぶの葉 にんじん	酢 塩 清酒		
		こおりどうふのもの	砂糖	凍り豆腐 ひじき	にんじん 干しいたけ こんにやく さやいんげん	だし(削り節) 醤油 みりん	小麦	
21	土	ハヤシライス むぎごはん	米 麦				小麦	666
		ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	23.1
		パンパンジーサラダ	ドレッシング	とり肉	こまつな きゅうり 切り干しだいこん きくらげ		小麦	
		いがまんじゅう	いがまんじゅう				小麦 乳 卵	
24	火	ごはん	米					685
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
		いわしのピリからあげ	油 かたくり粉 砂糖	いわし		清酒 醤油 豆板醤	小麦	24.7
		いそかあえ		のり	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		とりじゃが	じゃがいも 油 砂糖	とり肉	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん しらたき	醤油 清酒	小麦	
25	水	【図書コラボ献立】 「むぎばたけ」から「スコッチブロス」を紹介します。「スコッチブロス」は、イギリスの家庭料理です。麦と豆と野菜を使ったスープです。						
		ライむぎしょくパン	パン				小麦 乳	660
		バックバター	バター				乳	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	30.2
		すごもりたまご		卵	とうもろこし ほうれんそう キャベツ	塩 こしょう 醤油	小麦 卵	
		はなやさいのアーリオオーリオ	オリーブ油	ベーコン にんにく	ブロッコリー カリフラワー	とうがらし 塩 こしょう	小麦	
		スコッチブロス	麦 じゃがいも	とり肉 いんげんまめ	セロリ たまねぎ にんじん かぶ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
26	木	ぶたにくとねぎしおのまぜごはん	米 麦 ごま油	ぶた肉	ねぎ にんにく にんじん レモン	清酒 醤油 塩	小麦	634
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
		ほっけのしおやき		ほっけ			小麦	29.8
		さんしょくおかかあえ		かつお節	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	小麦	
		やさいたっぷりおこげのスープ	おこげ 油 かたくり粉	ぶた肉 生揚げ	たけのこ はくさい にんじん たら たまねぎ きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ だし(とりがら)	小麦	
27	金	ごはん	米					651
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
		だいたいハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 だいたい チーズ 牛乳	たまねぎ	ウスターソース トマトケチャップ 塩 こしょう	乳 小麦	26.7
		きりぼしだいこんのサラダ	砂糖		切り干しだいこん にんじん こまつな	醤油 清酒	小麦	
		まいたけじる	ごま油	みそ 油揚げ	まいたけ ごぼう にんじん だいこん	だし(削り節・煮干し)		
30	月	ごはん	米					665
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
		にくまき(ポテト・にんじん)	じゃがいも かたくり粉 油 砂糖	ぶた肉	にんじん	醤油 清酒	小麦	25.1
		あおなとかんぴょうのあえもの	ごま 砂糖		こまつな にんじん かんぴょう	醤油 清酒	小麦	
		わかめたっぷりみそじる		豆腐 みそ 油揚げ わかめ めかぶ くらわがめ	ねぎ	だし(削り節・煮干し)		

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。
 * コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等)
 * 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。



食育の日の献立
 いただきます～す！！

基準	中学年 (8～9歳)		今月の平均
	エネルギー(kcal)	650	
たんぱく質(g)	22～32	26.7	

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

木々も色づき、食べ物のおいしい季節となりました。埼玉県では、11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」と定めています。この取組は、給食に埼玉県で作られた食材や郷土料理を多く取り入れることにより、地元への理解と愛着を深めようというものです。今月は、埼玉県の郷土料理を用意しました。秩父地方の郷土料理「しゃくしなごはん」を紹介します。しゃくしなは、標高が高い秩父地方で白菜の代わりに栽培されてきた『雪白体菜(せつぱくたいさい)』のことです。葉の形がしゃもじに似ていることから、秩父地方ではしゃくしなと呼ばれています。冬の野菜不足を補うための保存食として、漬物などにして、以前から秩父地方で親しまれてきました。埼玉県の郷土料理を味わって食べましょう。

しゃくしなごはん

埼玉県の郷土料

【材料】 (1人分)
 精白米 68g
 しゃくしな漬け 12g
 オリーブ油 0.5g
 しらす干し 3g
 白ごま 1g
 しょうゆ 1g

【作り方】
 ①米をといで30分以上浸水し、ザルにあげ水気をきる。
 ②しゃくしな漬けを細かく切り、オリーブ油で炒める。
 ③しらす干しは、湯通しする。
 ④ごまはいてする。
 ⑤炊飯器に①を入れ規定の水分を注ぐ。②③と醤油を入れ炊飯する。

