

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			
1 水	ごはん	米					606	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ささかまのさやまちゃあげ	小麦粉 かたくり粉 油	ささかまほこ 卵			煎茶		
	おかかあえ		かつお節	こまつな キャベツ もやし にんじん	醤油 清酒	小麦		
	ぐだくさんみそしる	じゃがいも	豆腐 みそ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう	だし(削り節)			
2 木	くろパン	パン				小麦 乳	634	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	だいちハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 だいち 卵 チーズ 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	小麦 卵 乳		
	はなやさいのアーリオオーリオ	オリーブ油	ベーコン	ブロッコリー カリフラワー にんにく	一味唐辛子 塩 こしょう			
	やさいスープ		とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ こまつな	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦		
6 月	ごはん	米					626	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	豚肉のアップルソース焼き	砂糖	ぶた肉	りんご たまねぎ しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦		
	みそ和え	黒砂糖 ごま	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 みりん	小麦		
	五目煮	油 砂糖	だいち とり肉 凍り豆腐 こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
7 火	【図書コラボ献立】	いもほりきょうだいホーリーとホーレから「長いもサラダ」を紹介します。						
	ちゅうかふうびりからごはん	米 麦 砂糖 ごま油	ひじき ぶた肉 油揚げ	にんじん だいこん 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	676	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	さばのねぎしょうゆやき	かたくり粉 砂糖	さば	ねぎ		塩 こしょう 醤油 清酒		小麦
	ながいもサラダ	ながいも ドレッシング	のり	こまつな にんじん		小麦		
チンゲンサイのスープ		とり肉 生揚げ	たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦			
8 水	ココアあげパン	パン 油 ココア 砂糖				小麦 乳	683	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	チリコンカン	油 じゃがいも	ぶた肉 だいち	にんにく たまねぎ にんじん トマト	トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩 こしょう コンソメ	小麦		
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦		
9 木	きのこのハヤシライス むぎごはん	米 麦					650	
	ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ 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		
	コーンサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな とうもろこし		小麦		
10 金	おつきりこあふうとん じごなうとん	地粉うどん				小麦	651	
	しる	油 ごま油	油揚げ みそ	しめじ 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		
	うめだごぼうのかきあげ	小麦粉 油	いか 卵	ごぼう たまねぎ にんじん		塩		
	あおなともやしのソテー	油		こまつな もやし	塩 こしょう 醤油	小麦		
13 月	ごはん	米					610	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ほっけのしおやき		ほっけ			塩		
	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		
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	醤油 清酒	小麦		
14 火	県民の日	11月14日は「埼玉県民の日」です。「埼玉県民の日」は、昭和46年に設立されたものです。						
15 水	【開校を祝う献立】	11月15日は「牛島小学校の開校記念日」です。今年は、開校49年目です。						
	あかまいごはん	米 赤米 ごま					636	
	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		
	いろどりおひたし			こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
おいわいすましじる	油	とり肉 なんと ふ	ほうれんそう えのきたけ	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦			
16 木	ちゅうかどん ごはん	米					650	
	あん	砂糖 油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 あさり いか うずら卵	にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ はくさい	白ワイン 塩 こしょう 醤油 コンソメ 清酒	小麦 卵		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	しゅうまい	パン粉 ごま油 かたくり粉 しゅうまいの皮	ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが		醤油 塩		
	かふうあえ	砂糖 ごま油 ごま		にんじん こまつな もやし	醤油 酢	小麦		
17 金	【食育の日の献立】	埼玉県の郷土料理「かてめし・わらじかつ」を紹介します。						
	かてめし	米 麦 砂糖	油揚げ 凍り豆腐 こんぶ	にんじん ごぼう さやいんげん かんぴょう	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	606	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	わらじかつ	小麦粉 パン粉 油 砂糖	ぶた肉 卵			塩 こしょう 醤油 みりん		
さいのくにこんにゃくサラダ	油 砂糖		こんにゃく こまつな ブロッコリー	醤油	小麦			

	いちごミルクゼリー	砂糖 生クリーム	牛乳 寒天	いちご		乳	
--	-----------	----------	-------	-----	--	---	--

21	火	やきそば	蒸しめん 油		ぶた肉 あおのり	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	612			
		ぎゅうにゅう			牛乳				乳			
		こまつなとじゃこのサラダ	砂糖 油		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	22.4		
		さつまいもむしパン	蒸しパンミックス さつまいも ごま		牛乳					小麦 乳		
22	水	ごはん	米							669		
		ぎゅうにゅう			牛乳					乳		
		さんまのピリからあげ	油 砂糖 かたくり粉		さんま			醤油 清酒 豆板醤		小麦	22.2	
		そくせきづけ	砂糖			だいこん だいこんの葉 にんじん しょうが	醤油 酢 みりん		小麦			
		いそに	じゃがいも 油 砂糖		ひじき さつま揚げ だいず	にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)		小麦			
24	金	ごはん	米							645		
		ぎゅうにゅう			牛乳					乳		
		とりにくのなんぶやき	ごま		とり肉			しょうが	醤油 みりん 清酒		小麦	26.9
		きりほしだいこんのあえもの	砂糖			こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油 清酒		小麦			
		いもに	さといも 油 砂糖		ぶた肉 ちくわ	にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	だし(削り節) 醤油		小麦			
27	月	ごはん	米							637		
		ぎゅうにゅう			牛乳					乳		
		チンジャオロースー	かたくり粉 油 ごま油 砂糖		ぶた肉		しょうが ビーマン たけのこ	醤油 塩		小麦	25.5	
		ナムル	ごま油 砂糖 ごま			こまつな もやし にんじん	醤油 酢		小麦			
		はるさめスープ	はるさめ		ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう	塩 醤油 こしょう コンソメ 鶏がら		小麦			
28	火	フレンチトースト	パン 砂糖 バター グラニュー糖		低脂肪乳 卵					小麦 乳 卵	603	
		ぎゅうにゅう			牛乳					乳		
		ツナサラダ	ドレッシング		ツナ	こまつな もやし にんじん				小麦	27.7	
		はくさいシチュー	じゃがいも 油 バター 小麦粉		とり肉 低脂肪乳	たまねぎ にんじん はくさい ブロccoli	コンソメ 塩 こしょう		小麦 乳			
29	水	ぶたにくとごぼうのごはん	米 麦 油 砂糖		ぶた肉	ごぼう にんじん しらたき さやいんげん	醤油		小麦	657		
		ぎゅうにゅう			牛乳					乳		
		あじフライ	小麦粉 パン粉 油		あじ 卵			塩 こしょう 中濃ソース		小麦 卵	29.2	
		ブロッコリーとまめのごまじょうゆあえ	砂糖 ごま油 ごま		だいず ひじき	ブロッコリー にんじん	醤油 酢		小麦			
30	木	ごはん	米							637		
		ぎゅうにゅう			牛乳					乳		
		とりにくのしおこおじやき			とり肉			醤油 酒 塩麹		小麦	27.0	
		れんこんのきんぴら	砂糖 ごま油 ごま		ぶた肉	れんこん にんじん さやいんげん	醤油		小麦			
		けんちん汁	さといも			こまつな だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう	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、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

*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。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
							レチノール当量	B1	B2	C		
学校給食摂取基準	(kcal)	g (%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
中学年(8~9歳)	650	摂取エネルギー全体13~20%	摂取エネルギー全体20~30%		350	3	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満
月の平均栄養量	638	26.8(16.8%)	19.8(27.9%)	84.7	370	3.2	324	0.64	0.57	36	5.0	2.1



食育の日の献立
いただきます~す!!

11月は「影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、実り多い11月を「影の国ふるさと学校給食月間」としています。この取組は、地元の食材や郷土食を取り入れ、ふるさとへの愛着を深めるものです。

そこで、今月は、埼玉県の郷土料理を紹介します。

かてめしは秩父地方の郷土料理です。米に加える食材を「かて」とよびます。米があまりとれず貴重だったころ、ごはんの量を増やすために、大豆や野菜、海藻などいろいろな食材を混ぜ込んで作ったのがはじまりです。この混ぜ込む食材を「かて」と呼ぶことから『かてめし』といわれるようになりました。また、小鹿野町には、あまからいタレで味つけたわらじカツ丼という料理があります。薄くて大きいカツが、わらじに似ているので、その名前がついたそうです。手作りのミルクゼリーには、埼玉県産のいちごを使ったゼリーです。



かてめし

埼玉県の郷土料理

【材料】	(1人分)
米	65g
麦	3g
油揚げ	4g (油抜き・短冊切り)
にんじん	8g (せん切り)
ごぼう	11g (ささがき)
凍り豆腐	1g (戻す・せん切り)
細切り昆布	0.6g (戻す・2cm)
かんぴょう	1g (戻す・1cm幅)
小松菜	15g (2cm)
砂糖	1.5g
しょうゆ	4g
塩	1g
酒	0.6g
油	1g
削り節	1g

【作り方】

- ① 米・麦は洗い、浸水してからざるにあげて水気をきる。
- ② 削り節でだし汁を作る。
- ③ 油でごぼう、にんじんを炒め、下ゆでしたかんぴょう、細切り昆布、凍り豆腐、油揚げ、だし汁を入れ、調味料を加えて煮る。
- ④ ③の煮汁を加えた規定の分量で米・麦を炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったごはん③とゆでた小松菜を入れ混ぜる。