(8)

□ 様				<b>W</b>	罗 令和6年	11月	給食	予定献	【立表 ح	<u> </u>	ハたま市立	美園中	学校
	В	曜											
1 金 (		ш	主食		00 ,0 ,							13/4" - (kcal)	たんぱく質 (g)
*** (東京の		^	ポークカレー	四		豚肉					油	77.4	040
大型	1	<del></del> <del></del>		$\square$	マスカットセリー		チーズ	トムト				//4	24.3
からいの方では、					<b>ガル コニ</b> ノ	β≅r <del>t</del> n	4.0	1 🛳					
1	5	117	武蔵野風肉汁うどん	們			午乳				Ж	783	20.6
おおけらい   マーバー回答   大型   のの   のの   のの   のの   のの   のの   のの	5	×	(地粉うどん)	$\sqcup \mathcal{V}$	いらし付え			小松米				103	29.0
大き   カー   カー   カー   カー   カー   カー   カー   カ					マーボー戸度		<b>片</b> 羽	人会			冲		
1	6	лk	表ご飯									761	30.5
大		۷,۲	&C₩.	$\square$								101	00.0
おおより				ж,							_		
	7	木	さいたま市の新米									791	36.1
8 金 <u>キムチライス</u>   前面スープ 大豆 かかからな   かかからな   かかん からで   かかからな   かんがらな   かかからな   かんがらな   かかからな   かんがらな   かかからな   かんがらな   かかからな   かんがらな   か		,				さつまあげ			きゅうり 赤しそ	でん粉			
#			かむかむ	ж,	大豆とアーモンドのカリカリ揚げ	豚肉	牛乳	人参	長ねぎ 枝豆 白菜キムチ	米 麦	油		
11 月 かみかみリイド (表 三郎)	8	金			春雨スープ	大豆		小松菜	たけのこ もやし えのきだけ	春雨	ごま油	756	28.4
11 月   かみかかけ   プルーツョーグルト   ペーコン   かめの   参照   大規   さゅうの コーン   砂糖   ご志   843   31.7   では、			かみかみ献立		みかん	ベーコン			きくらげ みかん	砂糖	アーモンド		
12   火   フラワーロール   一			42.42.1.44	щ	小松菜とわかめのサラダ	豚肉	牛乳	人参	たまねぎ ごぼう	米 麦	油		
12   大き   12   12   12   12   12   12   12   1	11	月			フルーツヨーグルト	ベーコン	わかめ	春菊	大根 きゅうり コーン	砂糖	ごま	843	31.7
12   ソ   フラワーロール			(交С級)	╙		大豆	ヨーグルト	小松菜	パイン りんご みかん	カレールウ	ごま脂		
12   以   プラリーロール   ご思いもピレーメンのサラタ   大きのボラ・ジュー   大きのジのボート   大きのジのボート   大きのジのボート   大きのジのボート   大きのジのグラ・ジュー   大きのジのグラ・ジュー   大きのジのグラ・ジュー   大きのジのグラ・ジュー   大きのジのグラ・ジュー   大きのジのグラ・ジュー   大きのジのボート   大きのジのボール   大きのジのグラ・ジュー   大きのジのボール   大きのジのグラ・ジュー   大きのジのグラ・ジュー   大きのジのグラ・ジュー   大きのジのグラ・ジュー   大きのジのグラ・ジュー   大きのジのグラ・ブラ・ジョ・ジュー   大きのジのグラ・ブラ・ジョ・ジュー   大きのジのグラ・ブラ・ジョ・ジュー   大きのジのグラ・ブラ・ジョ・ジュー   大きのジのグラ・ブラ・ジュー   大きのジのグラ・ブラ・ジュー   大きのジのグラ・ブラ・ジュー   大きのジのグラ・ブラ・ジュー   大きのジのグラ・ブラ・ジュー   大きのジのグラ・ブラ・ジュー   大きのジのグラ・ブラ・ジュー   大きのジのグラ・ブラ・ブラ・ジュー   大きのジのグラ・ブラ・ジュー   ブラング   大きのジのグラ・ブラ・ブラ・ジュー   ブラング   大きのジのグラ・ブラ・ブラ・ジュー   ブラング   大きのジのグラ・ブラ・ブラ・ブラ・ジュー   大きのジのグラ・ブラ・ブラ・ブラ・ジュー   大きのジのグラ・ブラ・ブラ・ブラ・ブラ・ブラ・ブラ・ブラ・ブラ・ブラ・ブラ・ブラ・ブラ・ブラ				#		鶏肉	牛乳.	人参	にんにく 玉ねぎ レーズン				
13 水   照に行うご飯   一 さわらの側面焼き   当時 3881   4年   4年   4年   4年   4年   4年   4年   4	12	火	フラワーロール							さつまいも		842	29.3
13 水 第二ぼうご飯   一			シェフ給食					トムト	梨 レモン	米粉 はちみつ	マヨネーズ (ノンエッグ)		
15 金 さいたま市の新米   15 金 さいたまで   15 金 さいだま   15				<u></u>	10.1	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	ごぼう しいたけ	*	ごま		
15 金	13	水	鶏ごぼうご飯	IJ	かきたま汁	さわら 卵		小松菜	玉ねぎ キャベツ	砂糖		747	37.2
15 金   このにま市の朝来					ごま和え	豆腐		ほうれん草	もやし	でん粉			
18 月 アーモンド				<u>ہــــــــــــــــــــــــــــــــــــ</u>	うま塩肉じゃが	豚肉	牛乳	人参	しょうが にんにく	*	油 ごま		
18 月 アーモンド トースト	15	金			くるみ和え		のり	小松菜	玉ねぎ こねぎ	じゃがいも	くるみ	767	27.3
18 月   アーモンドトースト   コーンサラダ   ベーコン   カース   フーエンド   カーモンド   トースト   フーモンド   トースト   カーモンド   トースト   カーモンド   トースト   カーモンド   トラー   カーエンド   カーモンド   トラー   カーエンド   カーモンド   トラー   カーエンド									キャベツ もやし	しらたき	ごま油		
19   大   カースト   コーツザラダ   カースト   カーンサラダ   カースト   カーンサラダ   カースト   カーンサラダ   カースト   カー			フーエンド	Щ	彩の国シチュー	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ カリフラワー	パン	油		
19   火 さんまご飯   一	18	月			コーンサラダ	ベーコン	チーズ	ブロッコリー	かぶ キャベツ	さつまいも	アーモンド	836	28.9
19   火 さんまご飯   一 おかか和え   58角 豆腐   小松菜   七日う 大根 長ねぎ   小安粉   157   27.0   27.			, , , , ,			白いんげん豆			きゅうり コーン	小麦粉	バター		
10   10   10   10   10   10   10   10				Щ,		さんま	牛乳	人参	しょうが しめじ	米 こんにゃく	油		
20 水         豆腐ラーメン (木ット中華麺)         一 春雨サラダ         豚肉 豆腐 みると         牛乳 砂さと りしき りしき りかめ         人参 しいだけ 最ねぎ キャペツ もやし きゅうり たけのこ みのきだけ たけのこ みのきだけ 大麦         757 30.2           26 火         子供パン スライス         まぐろカッフライ・ボイルギャベッ クラムチャウダー 柿         まぐろ あをり ペーコン かがん         牛乳 あをり ペーコン カカかん         人参 生棚げ クラムチャウダー が、 カカかん         上調ぎ きゅうり カカかん         上調ぎ さゅうり カカかん         大変 カカかん         大変 カカかん         大変 大のり カカかん         大変 カカかん         大変 大のり カカかん         大変 大のり カカかん         大変 大のり カカかん         大変 大のり カカかん         大変 カカかん         大変 大のり カカかん         大変 カカかん         大の形 カカかん         大の形 フレきがりファイ カバワッティー         大の形 カリーフ油         オリーフ油         オリーフ油         オリーフ油         オリーフ油         オリーフ油         オリーフ油         オリーフ油         オリーフ油         オリーフル         オリーマル         オリーフル         オリーフル <td< td=""><td>19</td><td>火</td><td>さんまご飯</td><td></td><td></td><td>豚肉 豆腐</td><td></td><td>小松菜</td><td>ごぼう 大根 長ねぎ</td><td>小麦粉</td><td></td><td>757</td><td>27.0</td></td<>	19	火	さんまご飯			豚肉 豆腐		小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ	小麦粉		757	27.0
20 水         豆腐ラーメン (木ット中華麺)         香雨サラダ         豆腐 及ると         小松菜 もやし きゅうり         山にけ 長ねぎ キャペツ もやし きゅうり         砂匙 ととがい 春雨         ごま油 フライス         852         31.6           22 金         七ピンパ (麦ご飯)         ひじき入りしゆうまい わかめスープ         豚肉 切しき おかめ         牛乳 ・ボラりの生姜漬け         人参 地間 ・ボラリのと 大麦         上はいだけ 大麦         米 麦 地域 ・大麦         油 ・大支         フラムチャウダー 木市         大麦         油 ・ボラクラムチャウダー 木市         大麦         牛乳 ・大麦         人参 ・大でり ・大でり ・大でり ・カかん         上はが ・大豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・						かつお節			もやし キャベツ りんご				
1			豆腐ラーメン	Щ		豚肉	牛乳		しょうが たけのこ				
22 金         ピピンパ (麦ご飯)         ひじき入りしゅうまい わかめスープ         豚肉 卵         牛乳 りじき わかめ         人参 にんにく しょうが たけのこ えのきだけ 卵         にんにく しょうが がしたいたけ たけのこ えのきだけ 乗るぎ きゅうり しょうが 大麦         湘東 が でん粉 にき油         757         30.2           25 月         青の口はず (麦ご飯)         おひかり南蛮漬け きゅうりの生姜漬け         鶏肉 卵         中乳 パーコン カきり ベーコン クラムチャウダー 木ーコン クラムチャウダー 木ーコン クラムチャウダー 木ーコン クラムチャウダー 木ーコン クラムチャウダー 木ーコン クラムチャウダー 木ーコン クラムチャウダー 木ーコン クラムチャウダー 木ーコン クラムチャウダー 木ーコン クラムチャウダー 大ースカかん カかん ラすら卵 カかん フォラら卵 カかん フォラら卵 カかん フォラら卵 カかん フォラら卵 カかん フォラら卵 カかん フォラら卵 カかん フォラら卵 カかん フォラら卵 カかん フォラら卵 カかん フォラら卵 カかん フォラら卵 カかん フォラら卵 カかん フォース ロとき ロンときのラリ 大根 みかん フィル岩 モヤリーム スパゲッティー ラドのブリン ライス フレきのマリネ キース ロとき ロンときのマリネ キース ロとき ロンとでのマリネ チース ロとき ロンとでのマリネ チース ロとき ロンとできのマリネ チース ロとき ロンとできのマリネ チース ロとき ロンとできのマリネ チース ロとき ロンとできのマリネ チース ロとき ロンとできのマリネ カバブリカ カバブリカ カボカー ファンコ カボー ファンコ カボー ファンコ カボー ファンコ カボー ファンコ カボー ファンコ カボー ファンコ カボー ファンコ カボー ファンコ カボー ファンコ カボー ファンコ カボー ファンコ カボー ファンコ カボー ファンコ カボー ファンコ カボー ファンコ ファンコ ファンコ ファンコ ファンコ ファンコ ファンコ ファンコ	20	水		$\square$	春雨サラダ			小松菜		砂糖 じゃがいも		852	31.6
22 金 ピピンパ (麦ご飯)         わかめスープ         卵 ひじき わかめ たけのこ えのきだけ でん粉													
1	00	^	ビビンバ	坶									00.0
25 月 きつね丼 (表ご飯)	22	金		$\square$	わかめスープ	90		小松菜			こま油	151	30.2
25 月 きつね丼 (麦ご飯)       きゅうりの生姜漬け       油棚げ 卵 とつかり 小松菜 ビーマン しょうが 大麦 こま油 793 35.4         26 火 子供バン スライス       まぐろカツフライ・ボイルキャベツ クラムチャウダー 木木 かた					147140 (A + 2014)	fid etc		1.4			\ <u>+</u>		
1	OF		きつね丼									700	OE 4
26 火       子供パンスライス       まぐろカツフライ・ボイルキャベックラムチャウダー 柿	25	Ħ	(麦ご飯)	╙	さゆつりの生姜漬り		מינדטפא				こま泄	793	35.4
26 火       ボイバッスライス       プラムチャウダー 柿       あさり ベーコン       バセリ 柿       じゃがいも 小麦粉       バター 844 36.1         27 水       西区こしひかり 一 海流サラダ みかん かん うずら卵 かかん うずら卵 かん かん うずら卵 かん かん うずら卵 かん でん粉 ごま油 まゅうり 大根 みかん でん粉 ごま油 でん粉 ごま かかん でん粉 ごま かかん でん粉 ごま かっと かんり ほうれん草 もやし キャベツ 砂糖 ごま でん粉 でん粉 ごま でん粉 でんり はいだりのり 大根 みかん でん粉 でん粉 でんり はいた まねぎ でんり かま でんり でんり かま でんり かま でんり かま でんり かま でんり かま でんり でんり をしま でんり でんり をしま でんり でんり をしま でんり でき でき でき できないます。 11月21日 (木) は市の教職員 一斉研修のため、給食はありません。 ま 11月回数 18回 18回 18回 エネルギー 793 kcal 別 は 11月回 たんぱく質 31.3 g					ナクフカルコニノーギノルナルベル		4回				ìth.		
1	26	ALZ	子供パン	齿			牛乳					011	26.1
27 水         西区こしひかり         生揚げとうずら卵の中華煮 海藻サラダ みかん         豚肉 生揚げ ラずら卵 かん ラザら卵 かん うずら卵 かん かん きゅうり 大根 みかん でん粉 でん粉 でん粉 でん粉 でん粉 でん粉 でん粉 でん粉 かん でん かん でんり かき 大豆 からいんげん でんり かき オリーフ油 でんり ないからいんがん ますので、ご了承ください。 1学年 2学年 3学年 平均栄養量・11月21日(木)は市の教職員一斉研修のため、給食はありません。 1月回数 18回 18回 エネルギー 793 kcal	20	×	スライス					Neo	₩₽		719-	044	30.1
27 水       西区こしひかり       海藻サラダ みかん       生揚げ ラずら卵       海藻 ラウバス様 みかん       こま 日のこ しいだけ コーン きゅうり 大根 みかん       砂糖 ごま 日のこ しいだけ コーン きゅうり 大根 みかん       砂糖 ごま油       31.9         28 木       さいたま市の新米 味付けのり       ボキのゆずみそがけ 呉汁 にま酢和え       ボキ 編肉 豆腐 大豆 いか らいんばん返 卵 セリン えび いか らいんばん返 卵 セリンム スパゲッティー       ボース ひじきのマリネ 手作りプリン       ベーコン えび いからいんばん返 卵 セリンム ボバブリカ きゅうり 枝豆 大根       エスパゲッティー 砂糖 オリーブ油 フィー フォリンギ きゅうり 枝豆 大根       スパゲッティー 砂糖 オリーブ油 フィー コン 砂糖 オリーブ油 フィー フォリンギ きゅうり 枝豆 大根       オリーブ油 フィー コン 大阪 リンカーム エリンギ きゅうり 枝豆 大根       オリーブ油 フィー ファッシュルーム エリンギ きゅうり 枝豆 大根       オリーブ油 フィー ファッキ をよる コース・アイ ファッシュルーム エリンギ きゅうり 枝豆 大根       オリーブ油 フォー ファッキ をよる コース・アイ・ファッシュルーム エリンギ きゅうり 枝豆 大根       オリーブ油 フィー ファッキ をよる コース・アイ・ファッシュルーム エリンギ きゅうり 枝豆 大根       オリーブ油 ス・アイ・ファッシュルーム エリンギ きゅうり 大根       オリーブ油 ス・アイ・ファッシュルーム エリンギ きゅうり 枝正 大田 ス・アイ・ファット フィース・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・				-	•		<b>片</b> 羽	人会	エわぎ しょうが にんにく		冲		
さいたま市の新米	27	ъk	冊区こしなかり									810	310
28 木       さいたま市の新米 味付けのり       ボキのゆずみそがけ	21	71	MEC0011-17	ullet			/47/#	ナンソン米				810	31.3
28 木       さいたま市の新米 味付けのり       具汁 に対すのり       編約 豆腐 大豆 い松菜       のり ほうれん草 い松菜       もやし キャベツ 砂糖 でん粉       ごま 789 34.7         29 金       トマトクリーム スパゲッティー       プレきのマリネ 手作りプリン       ベーコン えび いか らいんけん豆 卵 セクリーム がけいかけん豆 卵 セクリーム まがプリカ きゅうり 枝豆 大根       スパゲッティー 砂糖 オリーブ油 771 32.5       オリーブ油 771 32.5         ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 1 学年 2学年 3学年 平均栄養量・1 1月2 1日 (木) は市の教職員一斉研修のため、給食はありません。 3時間授業となります。       11月回数 18回 18回 エネルギー 793 kcal 31.3 g							<b>上</b> 到	人参					
大豆	28	木		鬥								789	347
29 金       トマトクリーム スパゲッティー ま作りプリン       ボーコン まび いか らいんけん返 卵 ちゃく ひじき 内マト スぴ いからいんけん返 卵 もいんけん返 卵 もいんけん返 卵 もいんけん返 卵 もいんけん返 卵 もいんけん返 卵 もいんけん返 卵 ものうり 枝豆 大根       スパゲッティー 砂糖 オリーブ油 771 32.5         ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 1 学年 2 学年 3 学年 平均栄養量・1 1月2 1日 (木) は市の教職員一斉研修のため、給食はありません。 3時間授業となります。       11月回数 18回 18回 18回 エネルギー 793 kcal 累計 118回 118回 5.0 にんばく質 31.3 g		'	味付けのり	╙╜					=				l - ···
29 金				<b>.</b>			牛乳.		にんにく たまねぎ		油		<b>t</b>
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・11月21日(木)は市の教職員一斉研修のため、給食はありません。 3時間授業となります。  ・12月21日(木)は市の教職員一斉研修のため、給食はありません。 3時間授業となります。  ・12月21日(木)は市の教職員一斉研修のため、給食はありません。 3時間授業となります。  ・12月21日(木)は市の教職員一斉研修のため、給食はありません。 3日2月21日(木)は市の教職員一斉研修のため、給食はありません。 第計 118日 118日 115日 たんぱく質 31.3 g	29	余										771	32.5
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。       1 学年       2 学年       3 学年       平均栄養量         ・11月21日(木)は市の教職員一斉研修のため、給食はありません。       11月回数       18回       18回       エネルギー       793 kcal         3時間授業となります。       累計       118回       118回       115回       たんばく質       31.3 g		-14	スパケッティー	╙╜	3 32 32					-2 110	,	' ' '	
・11月21日(木) は市の教職員一斉研修のため、給食はありません。       11月回数       18回       18回       エネルギー       793 kcal         3時間授業となります。       累計       118回       118回       115回       たんぱく質       31.3 g	• 献	立はも	部合により変更になる	ること						3学年	平性	学養	Ē
3時間授業となります。 累計 118回 118回 115回 たんぱく質 31.3 g						-	11月回数						
				スルリス	月 111111111111111111111111111111111111	、							
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·												<i>-</i> 6

## 今月の献立について

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

埼玉県では、収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」として、学校給食において地元食材の一層の活用を図るとともに、 地元食材や郷土食への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める活動を行っています。

色付きの料理は、埼玉県の郷土料理やご当地グルメです。その他、埼玉県やさいたま市の特産物がたくさん登場します。

埼玉県の特産物 (例)















深谷ねぎ

里芋

小松菜

かぶ

梨(彩玉)

米(彩のきずな、彩のかがやき)

8日(金)・・・11月8日は「いい歯の日」です。かみかみキムチライスの枝豆、大豆とアーモンドのカリカリ揚げは特によく噛んで食べましょう。歯の健康に保つために、よく噛む習慣を身に付けられると良いですね。

12日(火)・・・「シェフ給食」とは、地元さいたま市で働く各料理のシェフが献立を立て、子どもたちに本格的な味を経験させることで、味覚の発達を促すという目的で毎年市内の一部の学校で実施しています。 今年度、美園中が実施校となり、「パレスホテル大宮より深谷シェフ(フレンチ)」が来校してくださいます。 普段はなかなか使わない調味料を使った本格的なフレンチ料理です。目と舌で味わい、皆さんの味覚が広がることを期待しています。

