



11月分子定献立表



美園中学校

日(曜)	牛乳	【主食】 おかず	献立の材料								栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			米	麦	豚肉	にんじん	白菜キムチ	長ねぎ	枝豆	ごま油		
4(火)		かみかみキムチライス	米	麦	豚肉	にんじん	白菜キムチ	長ねぎ	枝豆	ごま油	730	
		大豆とナツのしゅりしゅり揚げ	大豆	アーモンド	砂糖	油						
		わかめスープ	わかめ	にんじん	大根	長ねぎ	えのきだけ	でん粉	ごま油			
		りんご	りんご									
5(水)		さいたま市の新米	米								772	
		じゃこと玉ねぎのカレーふりかけ	じゃこ	めんじゃこ	玉ねぎ	にんにく	油					
		肉豆腐	豚肉	玉ねぎ	豆腐	長ねぎ	えのきだけ	にんじん	しらたき			
		緑区小松菜の磯香和え	小松菜	キャベツ	もやし	のり						
		みかん	みかん									
6(木)		岩槻区彩のきずな	米	.							771	
		さばの味噌煮	さば	しょうが	砂糖	米みそ(赤)						
		五目きんぴら	豚肉	ごぼう	にんじん	こんにゃく	さつま揚げ	れんこん	さやいんげん	油	31.3	
		緑区産キャベツのゆかり和え	キャベツ	きゅうり	赤しそ				ごま油	砂糖		
7(金)		キャロットパン	小麦粉	砂糖	にんじん						784	
		鶏肉のバスク風煮込み	鶏肉	米粉	にんにく	玉ねぎ	油	トマト	パプリカ	ピーマン		
		パリジャンサラダ	キャベツ	きゅうり	にんじん	コーン	チーズ	砂糖	油			
		緑区産かぼちゃのボタージュ	かぼちゃ	玉ねぎ	米粉	バター	牛乳	油	バセリ			
ツールド・フランスさいたまクリテリウム記念献立												
10(月)		キム玉丼	卵	豚肉	しょうが	にんにく	玉ねぎ	にんじん	にら	白菜キムチ	でん粉	806
		(麦ご飯)	米	麦						ごま油	砂糖	
		きびなごフライ	きびなご	パン粉	油	でん粉	たまねぎ					
		カリカリワンタンサラダ	小松菜	もやし	にんじん	ワンタンの皮	油	ごま油	砂糖			
11(火)		シュガートースト	食パン	砂糖	なしまガリ	バニラエッセンス						834
		彩の国シチュー	ベーコン	鶏肉	にんじん	玉ねぎ	さつまいも	ブロッコリー	かぶ	カリフラワー	白花豆	
			小麦粉	チーズ	牛乳	油	バター					
		海藻サラダ	海藻ミックス	きゅうり	大根	コーン	ごま油	砂糖	いりごま(白)			
1-2佐々木夏さん作成献立												
12(水)		武蔵野うどん	豚肉	長ねぎ	にんじん	しめじ	でん粉	砂糖				812
		(地粉うどん)	地粉うどん									
		みそポテト	じゃがいも	小麦粉	米みそ(白)	砂糖						
		香り漬け	白菜	きゅうり	ゆず							
13(木)		わかめご飯	米	わかめ	油							745
		鮭の西京焼き	鮭	砂糖	みそ							
		筑前煮	鶏肉	こんにゃく	ごぼう	大根	にんじん	さつま揚げ	しいたけ	さやいんげん	油	
		湯葉入りすまし汁	かまぼこ	にんじん	大根	えのきだけ	ほうれんそう	湯葉	長ねぎ		砂糖	
1-4新井美有さん作成献立												
17(月)		勝浦坦々麺	豚肉	大豆ミート	しょうが	にんにく	玉ねぎ	にんじん	にら	長ねぎ	でん粉	778
		(ホット中華麺)	中華麺								砂糖	
		スイートポテト	さつまいも	バター	砂糖	生クリーム	牛乳	卵				
		茎わかめのチョナムル	茎わかめ	もやし	えのきだけ	にんじん	ごま油	砂糖	すりごま(白)	にんにく		
高橋日菜先生の好みな献立												
18(火)		さんまのひつまぶし	米	麦	さんま	でん粉	油	いりごま	わさび	のり	こねぎ	811
		埼玉県産卵の千草焼	卵	鶏肉	ほうれんそう	玉ねぎ	にんじん	砂糖			砂糖	
		昆布茶和え	キャベツ	きゅうり	にんじん	昆布茶						
19(水)		小江戸カレー	鶏肉	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	さつまいも	にんにく	しょうが	セロリー	トマト	887
		(麦ご飯)	米	麦				油	りんご	バター	小麦粉	
		カリフローレとブロッコリーのサラダ	カリフローレ	ブロッコリー	ツナ水煮	きゅうり	コーン	にんじん	油	砂糖		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	りんご(缶)	パイン(缶)	みかん(缶)						
21(金)		岩槻区こしひかり	米									806
		家常豆腐	生揚げ	豚肉	長ねぎ	玉ねぎ	にんじん	キャベツ	しいたけ	しょうが	にんにく	
			米みそ(赤)	砂糖	でん粉	ごま油						
		春雨サラダ	春雨	きゅうり	キャベツ	もやし	にんじん	ごま油	いりごま(白)	砂糖		
		ゆずゼリー	ゆず	砂糖								

25(火)		スパゲッティー	スパゲッティ 豚肉	大豆ミート	玉ねぎ	にんじん	セロリー	トマト	オリーブ油	771																
		ミートビーンズ																								
		小松菜とわかめのサラダ	小松菜 大根	きゅうり コーン	わかめ	砂糖	いりごま(白)	ごま油																		
		里芋のグラタン	里芋 バン粉	チーズ	マヨネーズ(卵なし)	バセリ																				
26(水)		吹き寄せご飯	米	さつまいも 栗	鶏肉	しめじ	油揚げ	ぎんなん	ごぼう	749																
		さわらのゆず風味焼き	さわら ゆず	砂糖																						
		吳汁	鶏肉 大豆	にんじん 大根	長ねぎ	里芋	長ねぎ	小松菜																		
		みかん	みかん																							
27(木)		西区こしひかり	米							778																
		小松菜とじゃこのぶりかけ	小松菜 ちりめんじゃこ	ごま	ごま油																					
		肉じゃが	豚肉 玉ねぎ	にんじん じゃがいも	しらたき	さやいんげん	砂糖	油																		
		ごまドレッシングサラダ	キャベツ きゅうり	もやし	にんじん	砂糖	ごま油	すりごま(白)																		
28(金)		しゃくしし菜炒飯	米 しゃくしし菜	長ねぎ	ハム	いりごま(白)	ごま油			754																
		揚げにら饅頭	豚肉 にら	キャベツ 玉ねぎ	しいたけ	しょうが	にんにく	小麦粉																		
		揚げ小松菜餃子	豚肉 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	にんにく	ごま油	砂糖	小麦粉																		
		春雨スープ	ベーコン 春雨	もやし	にんじん だけのこ	えのきだけ	きくらげ	小松菜																		
• 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。 • 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>1学年</th> <th>2学年</th> <th>3学年</th> <th>平均栄養量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>11月回数</td> <td>16回</td> <td>16回</td> <td>16回</td> <td>エネルギー 787 kcal</td> </tr> <tr> <td>累計</td> <td>115回</td> <td>117回</td> <td>115回</td> <td>たんぱく質 30.6 g</td> </tr> </tbody> </table>		1学年	2学年	3学年	平均栄養量	11月回数	16回	16回	16回	エネルギー 787 kcal	累計	115回	117回	115回	たんぱく質 30.6 g						
	1学年	2学年	3学年	平均栄養量																						
11月回数	16回	16回	16回	エネルギー 787 kcal																						
累計	115回	117回	115回	たんぱく質 30.6 g																						