
















令和7年

11月分

予定献立表

さいたま市立大成小学校

献立名				主な食品							栄養価	
日(曜)	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
4(火)	かみかみごはん		いわしのサクサクあげ	だいず ぶたにく	こんぶ	にんじん	ごぼう ほししいだけ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	650		
	かきたまじる		たまご とうふ	わかめ	たまねぎ ながねぎ	でんぶん	あぶら					
	かみかみ献立				ぎゅうにゅう						26.3	
5(水) ★	むぎごはん		とうふのチゲふう	とうふ ぶたにく あさり		キムチ(はくさい、たまねぎ、にんじん、とうがらし、にんにく)にら	もやし しめじ えのきたけ ながねぎ しょうが	こめ むぎ		601		
	ナムル		わかめ	だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが	さとう	ごま ごまあぶら						
				ぎゅうにゅう							26.5	
6(木) ★	ソフトフランスパン りんごジャム		ししゃものエスカベッシュ		ししゃも	あおピーマン にんじん	りんご たまねぎ	こむぎこ さとう みずあめ		665		
	ポトフ		ぶたにく		こまつな にんじん	かぶ セロリー キャベツ たまねぎ	じゃがいも	あぶら				
	フランス料理の献立			ぎゅうにゅう							24.1	
7(金)	おっきりこみうどん (じごなうどん)		みそポテト	とりにく なまあげ		にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ ほししいだけ	こむぎこ さといも さとう	あぶら	637		
	埼玉県の郷土料理		そくせきづけ		キャベツ きゅうり	じゃがいも でんぶん さとう	あぶら					
	埼玉県産の食ベ物献立			ぎゅうにゅう							21.0	
11(火) ★	こえどカレー (むぎごはん)			とりにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ こむぎこ	あぶら	674		
			てづくりふくじんづけ		きゅうり だいこん れんこん しょうが	さとう						
	埼玉県産の食ベ物献立			ぎゅうにゅう							19.5	
12(水)	むぎごはん		さいのくになっとう	なっとう				こめ むぎ		685		
	にくじゃが		ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	あぶら				
	埼玉県産の食ベ物献立			ごますあえ		こまつな	キャベツ もやし	さとう	ごま		25.7	
13(木) <small>ひがしふもと 東松山</small> やきとりごはん			たら <sup>あやめ</sup> の狭山茶フライ	ぶたにく みそ			ながねぎ にんにく しょうが りんご	こめ さとう	ごま ごまあぶら	616		
			川島興汁 <sup>かわしまきよる</sup>	だいず みそ		にんじん こまつな	だいこん こんにゃく ほししいだけ すいじょう ながねぎ	こめこ	あぶら			
	埼玉県産の食ベ物献立			ぎゅうにゅう				さといも	あぶら		25.9	
17(月) ★	こどもパン		さいのくにシチュー	とりにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん フロックスリー	たまねぎ しめじ	こむぎこ さとう		673		
	ビーンズサラダ		だいず きんときまめ ひよこまめ		きゅうり キャベツ たまねぎ	さとう	あぶら バター					
	埼玉県産の食ベ物献立			ぎゅうにゅう							25.0	
18(火)	かてめし			あぶらあげ		にんじん こまつな	すいじょう ほししいだけ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	625		
	さばのゆずたつたあげ		さば		ゆず しょうが	でんぶん	あぶら					
	埼玉県産の郷土料理		まゆたまじる	とりにく なんと		にんじん	しめじ ながねぎ	しらたまもち さといも		24.8		
19(水)	ふかやねぎラーメン (ホトチゅうかめん)			ぶたにく みそ		にんじん	ながねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ	こむぎこ	あぶら ごまあぶら	563		
	きびなごのてんぶん		きびなご		だいこん きゅうり もやし にんにく とうがらし	でんぶん こむぎこ	あぶら					
	埼玉県産の食ベ物献立			くきわかめのピリからあえ	くきわかめ			さとう	ごま ごまあぶら		24.4	
21(金) ★	おやこどん (むぎごはん)			たまご とりにく		にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいだけ グリンピース	こめ むぎ さとう		636		
			きりぼしだいこんのサラダ		こまつな	きりぼしだいこん もやし きゅうり	でんぶん	あぶら				
				ぎゅうにゅう				さとう			26.4	
25(火) ★	ココアあげパン(コッペパン)		とうふのスープに	とうふ とりにく かまぼこ		こまつな にんじん	たまねぎ だいこん	こむぎこ さとう	マーガリン あぶら	586		
	コーンサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	でんぶん	あぶら					
				ぎゅうにゅう				さとう			24.1	
26(水)	さつまいものたきこみごはん			あぶらあげ		にんじん	ごぼう ほししいだけ	こめ さつまいも さとう	あぶら	614		
	6-3家庭科で考えた献立「旬を感じるほかほか和風給食」		さけフライ	さけ			パンこ でんぶん	あぶら				
			みそしる	とうふ みそ		こまつな にんじん	だいこん				22.2	
27(木) ★	まめいりストロガノフ (むぎごはん)			ぶたにく だいず	なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	こめ むぎ こむぎこ	あぶら バター	720		
			こまつたさんのポテトサラダ		にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう	マヨネーズ(卵なし)				
	絵本給食			ぎゅうにゅう							23.3	
28(金)	むぎごはん		じゃがいものにくみそソース	ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいだけ	こめ むぎ		636		
	こまつなツナあえ		ツナ(まぐろ)		こまつな	キャベツ もやし とうもろこし	じゃがいも さとう	あぶら				
				ぎゅうにゅう							22.7	
・献立は食材料等の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。					・小松菜は、さいたま市緑区の若谷農園さんが育ててくださった小松菜を使用する予定です。					平均 栄養量	エネルギー 639	たんぱく質 24.1
・作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。					また、11月は埼玉県やさいたま市で「彩の国ふるさと学校給食月間」として埼玉県の郷土料理や埼玉県産の食材を多く取り入れた献立を実施する予定です。						kcal	
・★マークのついている日はスプーンがつきます。												