

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
1(金) 524kcal 19%	わかめうどん (地粉うどん) 牛乳 きんぴらごぼう りんご	地粉うどん / 鶏肉 にんじん だいこん 油揚げ まいたけ わかめ 長ねぎ かつおだし さばだし そうだし 昆布だし しょうゆ みりん 清酒 三温糖 食塩 牛乳 豚肉 しょうが しょうゆ じゃがいも ごぼう こんにゃく なたね油 三温糖 しょうゆ みりん ごま さつまいも(タラ イトヨリ 馬鈴薯澱粉 植物油 ぶどう糖 砂糖 食塩 みりん) りんご 食塩
5(火) 736kcal 14%	キャロットパン し ポチロン・アングルート ポトフ ミルティユ・ブラン・マンジェ	小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 食塩 小麦たんぱく ビタミンC 人參 牛乳 バターナッツかぼちゃ 食塩 黒こしょう 粉チーズ 小麦粉 マーガリン 食塩 カロチノイド色素 クエン酸 はちみつ たまねぎ にんじん しめじ セロリー こまつな 米粉 オリーブ油 白ワイン 鶏がらスープ 調整豆乳 食塩 白こしょう 鶏肉 無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー ピーツ カリノケール にんにく カットトマト缶 オリーブ油 鶏がらスープ 白ワイン ブイヨン 食塩 白こしょう ローリエ オリーブ油 牛乳 生クリーム グラニュー糖 粉あめ 寒天 パコラエッセンス ブルーベリー ブルーベリーソース(糖類(砂糖、水飴) ブルーベリー 増粘剤(加工デンプン、ペクチン) 酸味料(クエン酸))
『シェフ給食』 浦和駅近くにある カジュアルフレンチ Les Amis (アミー) 合田シェフが、善前小の皆さんのために考えた給食を作ってください。		
6(水) 552kcal 18%	白ごはん 牛乳 カマスの辛味焼 たぬき汁 浅漬け	米 強化米 牛乳 ミナミカゴカマス 醤油 たんぱく加水分解物 砂糖 りんごピューレ 米発酵調味料 りんご酢 ごま油 ニンニク 塩 香辛料 さつまいも 米粉 食塩 なたね油 / 豚肉 だいこん こんにゃく ごぼう にんじん こまつな なたね油 かつおだし そうだがつおだし みみそ はくさい 食塩 きゅうり しょうゆ
7(木) 585kcal 16%	1・2年 カレーパン 牛乳 野菜とたまごのスープ はちみつヨーグルト	子供パン(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 食塩 小麦たんぱく ビタミンC) 豚肉 たまねぎ にんじん ピーマン なたね油 ウスターソース トマトケチャップ 小麦粉 カレー粉 ブイヨン 食塩 白こしょう パン粉 パセリ 牛乳 鶏卵 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ わかめ 鶏がらスープ しょうゆ ブイヨン 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉 生乳 乳製品 砂糖 はちみつ 乳酸菌
7(木) 554kcal 17%	3・4・5年 タコライス(白ごはん) 牛乳 野菜とたまごのスープ はちみつヨーグルト	米 強化米 豚肉 たまねぎ なたね油 カットトマト缶 にんにく なたね油 トマトケチャップ 赤ワイン チリパウダー パプリカ 食塩 白こしょう 牛乳 鶏卵 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ わかめ 鶏がらスープ しょうゆ ブイヨン 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉 生乳 乳製品 砂糖 はちみつ 乳酸菌
8(金) 563kcal 18%	白ごはん 牛乳 家常豆腐 中華サラダ	米 強化米 牛乳 生揚げ 豚肉 清酒 きくらげ にんじん 長ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく なたね油 米みそ 豆板醤 清酒 しょうゆ 三温糖 鶏がらスープ 豚骨スープ 馬鈴薯でん粉 ごま油 だいこん きゅうり 食塩 とうもろこし わかめ しょうゆ 米酢 ごま油 三温糖 白こしょう ごま
11(月) 591kcal 17%	発芽玄米ごはん 牛乳 カレイの甘酢あんかけ 坦々春雨スープ 塩キャベツ	米 強化米 発芽玄米 牛乳 かれい しょうゆ 発酵調味料 しょうが でん粉 小麦粉 なたね油 たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうゆ 米酢 豚肉 春雨 こまつな えのきたけ パパイア にんにく しょうが ごま油 鶏がらスープ しょうゆ 黒ソース 清酒 芝麻醬 ガラスープ 三温糖 白こしょう キャベツ にんにく ごま油 なたね油 食塩 ガラスープ ごま
12(火) 596kcal 16%	白ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ごまだれサラダ 草加せんべい	米 強化米 牛乳 豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん たけのこ 青梗菜 きくらげ なたね油 鶏がらスープ 豚骨スープ 黒ソース しょうゆ 清酒 三温糖 白こしょう 馬鈴薯でん粉 ごま油 緑豆もやし きゅうり キャベツ しょうゆ 米酢 三温糖 ごま油 ごま 草加せんべい生地(うるち米) しょうゆ
13(水) 569kcal 14%	北本トマトカレー (トマトライス) 牛乳 福神漬け ゆずゼリー	米 強化米 鶏がらスープ トマトジュース なたね油 食塩 / 豚肉 ひよこ豆 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく なたね油 鶏がらスープ 豚骨スープ カットトマト缶 トマトケチャップ ウスターソース 食塩 アップルソース カレーペースト ブイヨン 黒こしょう 米粉 / ミニトマト 牛乳 きゅうり 食塩 れんこん だいこん しょうが しょうゆ 米酢 みりん 三温糖 ぶどう糖 水あめ 砂糖 果糖 ゆず果汁 澱粉 酸味料 ゲル化剤 クチナシ色素 香料
15(金) 576kcal 14%	もち麦ごはん 牛乳 かみかみふりかけ ゼリーフライ 沢煮碗	米 強化米 もち麦 牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 ごま 昆布 米酢 みりん しょうゆ 三温糖 じゃがいも おから 長ねぎ たまねぎ にんじん なたね油 小麦粉 馬鈴薯でん粉 食塩 白こしょう なたね油 ウスターソース 豚肉 清酒 えのきたけ 長ねぎ ごぼう ブドウ糖 にんじん 干しいたけ 三つ葉 かつおだし 昆布だし しょうゆ 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉
18(月) 613kcal 17%	白ごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬け 高麗なべ みかん	米 強化米 牛乳 ししゃも 馬鈴薯でん粉 なたね油 にんにく しょうが 長ねぎ しょうゆ 三温糖 米酢 清酒 ごま 一味唐辛子 豚肉 しょうゆ 清酒 豆腐 白菜キムチ(白菜 大根 唐辛子 にんにく 人參 長ネギ 生姜 食塩 砂糖 昆布 酵母) はくさい にんじん 緑豆もやし にら えのきたけ しいたけ しらたき にんにく ごま油 鶏がらスープ みみそ 三温糖 白こしょう みかん
19(火) 617kcal 16%	味噌ラーメン (ホット中華めん) 牛乳 じゃがいもと ブロッコリーのサラダ レモンクリームパイ	中華めん / 豚肉 はくさい 緑豆もやし にんじん 長ねぎ にら にんにく しょうが なたね油 鶏がらだし 豚骨がらだし 昆布だし 煮干し たまねぎ しょうが みみそ しょうゆ 清酒 三温糖 ガラスープ 白こしょう ごま油 牛乳 じゃがいも ブロッコリー キャベツ きゅうり まぐろ油漬 なたね油 しょうゆ 米酢 食塩 白こしょう 酸味料 紅麹 紅花黄 カロチノイド リン酸塩Na 乳酸Ca 小麦粉 砂糖 植物油脂 乳たん白 レモン果汁 全粉乳 マーガリン ソルビトール でん粉 乳化剤 食塩 増粘多糖類

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
20(水) 615kcal 18%	白ごはん	米 強化米
	牛乳	牛乳
	芋煮	豚肉 生揚げ さといも にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ しょうが なたね油 かつおだし そうだがつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 三温糖 食塩
	キャベツの梅和え	キャベツ きゅうり 食塩 梅 食塩 赤しそ液 ぶどう糖 でん粉 昆布エキス 酵母エキス テキストリン 酸味料 炭酸Ca
22(金) 627kcal 13%	大豆と小魚とアーモンドの甘辛揚げ	大豆 煮干し アーモンド なたね油 三温糖 しょうゆ みりん
	ターメリックライス	米 強化米 なたね油 鶏がらスープ ターメリック 食塩
	牛乳	牛乳
	バターナッツかぼちゃとおいものシチュー	鶏肉 無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) バターナッツかぼちゃ さつまいも たまねぎ にんじん マッシュルーム うらごしかぼちゃ なたね油 鶏がらスープ チーズ 牛乳 米粉 ブイヨン 白こしょう
25(月) 621kcal 16%	コーンサラダ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ なたね油 米酢 三温糖 食塩 白こしょう
	いちごゼリー	グラニュー糖 果糖 いちごピューレ ぶどう糖果糖液糖 クランベリー果汁 こんにゃく粉 ゲル化剤 香料 酸味料 ビタミンC クエン酸第一鉄Na アントシアニン色素
	打豆入りひじきごはん	米 強化米 しょうゆ 食塩 鶏肉 油揚げ 大豆 にんじん こんにゃく ひじき なたね油 みりん
	牛乳	牛乳
26(火) 561kcal 17%	ピーマン肉詰めフライ	ピーマン 豚肉 鶏肉 玉葱 パン粉 中濃ソース トマトケチャップ 砂糖 食塩 こしょう パッターミックス 乳化剤 イーストフード ビタミンC でん粉 なたね油
	餃子スープ	小麦粉 キャベツ 豚肉 ニラ ラード 砂糖 大豆油 ニンニク 澱粉 香辛料 醤油 植物油 食塩 葱 生姜 発酵調味料 ブドウ糖 トレハロース わかめ 青梗菜 にんじん えのきたけ 長ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう
	きび入りわかめごはん	米 強化米 もちきび わかめご飯の素(わかめ 水飴 食塩 昆布エキス 酵母エキス等)
27(水) 634kcal 15%	牛乳	牛乳
	おでん	ちくわぶ たらすり身 いとよりすり身 馬鈴薯澱粉 植物油 ぶどう糖 砂糖 食塩 みりん こんにゃく だいこん かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 三温糖 食塩
	煮卵	鶏卵 かつお昆布だし 白醤油 濃口醤油 みりん かつおだし 昆布だし しょうゆ 三温糖 食塩
	ピーナッツ和え	キャベツ 緑豆もやし ほうれん草 にんじん ピーナッツ しょうゆ 三温糖
28(木) 534kcal 17%	黒糖揚げパン	黒パン(小麦粉 黒糖 ビート糖 マーガリン イースト タピオカ澱粉 脱脂粉乳 食塩 小麦たんぱく ビタミンC) なたね油
	牛乳	牛乳
	カリフラワーとスティッキオのスープ	鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ スティッキオ カリフラワー オリーブ油 鶏がらスープ 白ワイン ブイヨン 食塩 白こしょう
29(金) 535kcal 18%	りっちゃん風げんきサラダ	無塩せきボンレスハム(豚もも肉 たん白加水分解物 水あめ 食塩 還元水飴 海藻ミネラル) 昆布 とうもろこし にんじん きゅうり 緑豆もやし キャベツ なたね油 ごま油 米酢 しょうゆ 三温糖 食塩 白こしょう かつお節
	白ごはん	米 強化米
	牛乳	牛乳
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 たまねぎ 長ねぎ たけのこ にんじん ピーマン にんにく しょうが なたね油 鶏がらスープ ナンプラー 甜面醬 豆板醬 黒ソース しょうゆ 清酒 ガラスープ 三温糖 山椒 馬鈴薯でん粉 ごま油
29(金) 535kcal 18%	こんにゃくのナムル	サラダこんにゃく きゅうり 緑豆もやし 長ねぎ にんにく ごま油 なたね油 塩だれ
	ピンクピーツと和梨のゼリー	和梨缶 ぶどう糖 寒天 ゲル化剤 グラニュー糖 ピーツ
	発芽玄米ごはん	米 強化米 発芽玄米
	牛乳	牛乳
29(金) 535kcal 18%	味付海苔	乾のり 砂糖 醤油 かつおだし 昆布だし 食塩 水飴 馬鈴薯澱粉 甘藷澱粉
	銀鮭の西京焼き	銀サケ 米味噌 砂糖 みりん風調味料
	けんちん汁	豆腐 さといも だいこん にんじん 長ねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ こまつな なたね油 かつおだし さばだし そうだだし 昆布だし しょうゆ みりん 食塩 三温糖

○献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

○栄養量は、3年生量のエネルギーとたんぱく質エネルギー比(献立全体のエネルギーに占める割合)を掲載しています。

○日本食品標準成分表(八訂)による計算値を掲載しています。

令和6年11月 平均	
エネルギー	626 kcal
たんぱく質	16%