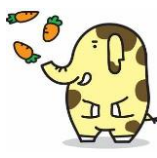




日曜	こ ん だ て	お も な 食 品	1人あたり (kcal)	1人あたり (g)
1 (水)	ティラミス揚げパン 豆腐団子スープ	マスカルポーネパウダー ツイストパン なたね油 ココア 三温糖 インスタントコーヒー とうふ ぶた肉 とり肉 鶏卵 でん粉 ねぎ しょうが にんじん だけのこ はくさい こまつな 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ	607	22.8
2 (木)	五日きのご御飯 さばの塩焼き おかか和え	あぶらあげ とり肉 米 むぎ 米サラダ油 こんにゃく 三温糖 にんじん ぶなしめじ 清酒 みりん しょうゆ さば文化干し かつおぶし 三温糖 にんじん こまつな キャベツ えのきたけ しょうゆ 清酒	596	26.4
6 (月)	しゃくし菜ごはん 味噌けんちん汁 りんご	鶏卵 ちりめんじゃこ 米 むぎ 米サラダ油 ごま しゃくし菜 しょうゆ 清酒 あぶらあげ とうふ みそ 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ こまつな ねぎ 清酒 しょうゆ りんご	588	21.1
7 (火)	チキンライス ほうれん草スープ ぶどうゼリー	とり肉 米 むぎ 米サラダ油 バター たまねぎ にんじん マッシュルーム 食塩 パプリカ粉 トマトケチャップ こしょう 鶏卵 とり肉 じゃがいも 米サラダ油 ほうれん草 たまねぎ 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ ゼラチン さとう ぶどうジュース 粉かんでん	569	23.6
8 (水)	新座の けんちんうどん 秋のかき揚げ	ぶた肉 あぶらあげ 冷凍うどん にんじんのうどん ごま油 さといも だいこん ごぼう ねぎ にんじん こまつな 清酒 しょうゆ みそ みりん ちくわ 鶏卵 さつまいも 薄力粉 なたね油 ごぼう にんじん たまねぎ 食塩 ペーキングパウダー	617	21.5
9 (木)	キビいり青菜ごはん 魚の南蛮漬け みかん	あぶらあげ 米 きび 米サラダ油 こまつな 干しいたけ にんじん 清酒 しょうゆ みりん さば 薄力粉 でん粉 なたね油 三温糖 にんじん ねぎ 清酒 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ みかん	684	23.4
10 (金)	手作り肉まん おこげのスープ ヨーグルト和え	牛乳 ぶた肉 薄力粉 さとう ラード 米サラダ油 でん粉 ごま油 しょうが 干しいたけ だけのこ たまねぎ ペーキングパウダー 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ とり肉 米サラダ油 でん粉 ごま油 おこげ(市販) にんじん はくさい ぶなしめじ ねぎ こまつな 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ ヨーグルト 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	630	23.9
13 (月)	豚キムチ丼 春雨スープ ヨーグルト	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 しょうが たまねぎ キムチ たら 清酒 食塩 こしょう しょうゆ とり肉 はるさめ 玉ねぎ にんじん スイートコーン こまつな 清酒 食塩 こしょう しょうゆ ヨーグルト	568	28.5
15 (水)	ちらし寿司 すまし汁 にんじんケーキ	あぶらあげ とり肉 刻みのり 米 米サラダ油 三温糖 ごま にんじん 干しいたけ かんぴょう 清酒 穀物酢 食塩 しょうゆ とうふ とり肉 えのきたけ ねぎ ほうれんそう 清酒 食塩 しょうゆ 鶏卵 三温糖 薄力粉 牛乳 バター 粉糖 にんじん ペーキングパウダー	601	21
16 (木)	塩ラーメン ポテサラ春巻き	ぶた肉 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 ごま しょうが にんにく にんじん 干しいたけ キャベツ スイートコーン ねぎ しょうゆ 清酒 食塩 こしょう ツナ チーズ 春巻きの皮 じゃがいも なたね油 食塩 こしょう	629	25.2
17 (金)	カレーライス 大根サラダ	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ しょうが にんにく にんじん 清酒 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ 食塩 こしょう ぶどう酒 ハム 三温糖 米サラダ油 にんじん だいこん キャベツ レモン 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ	657	22.4
20 (月)	鮭のクリーム スパゲッティー ブロッコリーサラダ 豆乳プリン	牛乳 鮭ほくし身 生クリーム スパゲティ 米サラダ油 たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう 食塩 ぶどう酒 こしょう しょうゆ 米サラダ油 三温糖 ブロッコリー キャベツ にんじん スイートコーン 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢 豆乳プリン(市販)	562	26
21 (火)	粉雪揚げパン ポトフ ハム入り かぼちゃのサラダ	ツイストパン なたね油 さとう 粉糖 ぶた肉 ウィンナー じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん ぶどう酒 食塩 こしょう 粉パセリ ハム マヨネーズ(ノンエッグ) たまねぎ かぼちゃ きゅうり ぶどう酒 食塩 こしょう 穀物酢	659	25
22 (水)	かてめし ゼリーフライ ごまみそ和え	糸こんにゃく あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 にんじん かんぴょう ごぼう 食塩 清酒 しょうゆ おから じゃがいも 米サラダ油 薄力粉 なたね油 にんじん ねぎ 食塩 こしょう 中濃ソース みそ ごま油 三温糖 ごま にんじん こまつな もやし しょうゆ	576	16.4
24 (金)	野菜の 炊き込みごはん 鶏肉と根菜の煮物 みそ汁	あぶらあげ 米 むぎ こんにゃく 三温糖 にんじん ごぼう 清酒 みりん しょうゆ とり肉 高野豆腐 こんにゃく 三温糖 米サラダ油 にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん 清酒 みりん しょうゆ あぶらあげ わかめ みそ だいこん ねぎ こまつな 清酒	571	23.7
27 (月)	五目ごはん 赤魚の野菜蒸し すまし汁	とり肉 あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 こんにゃく 三温糖 にんじん ごぼう 清酒 みりん しょうゆ あかうお にんじん たまねぎ えのきたけ 青ピーマン 食塩 こしょう しょうゆ 鶏卵 とうふ ほうれんそう えのきたけ しょうゆ 清酒 食塩 みりん	517	24
28 (火)	ショア(ストバリ) 赤飯 鶏の唐揚げ ほうれん草の おひたし	ショア 赤飯(アルファ化米) ごま塩 とり肉 でん粉 薄力粉 なたね油 しょうが 清酒 しょうゆ ほうれんそう もやし にんじん しょうゆ みりん	628	24.1
29 (水)	はちみつパン ポークビーンズ ツナサラダ	はちみつパン ぶた肉 だいす 米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 三温糖 しょうが にんにく たまねぎ にんじん ぶどう酒 食塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ツナ 三温糖 米サラダ油 にんじん きゅうり キャベツ しょうゆ 穀物酢 こしょう	643	29.3
30 (木)	肉うどん チーズ 竹輪の磯辺揚げ おかか和え	あぶらあげ ぶた肉 冷凍うどん 三温糖 米サラダ油 にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな しょうが にんにく みりん 清酒 しょうゆ ちくわ チーズ 鶏卵 あおのり 薄力粉 なたね油 食塩 かつおぶし 三温糖 にんじん こまつな えのきたけ キャベツ 清酒 しょうゆ	620	31.5

※都合により献立内容に変更がある場合があります。



暦の上では冬に入り、ゆっくりと秋を感じる頃となりました。11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが毎日、安全でおいしい給食を食べることができるのは、たくさんの人たちのおかげです。給食を残さずおいしく食べて、感謝の気持ちを伝えましょう。埼玉県では、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、地元でとれた食材や、埼玉県で古くから受け継がれてきた郷土料理などを積極的に取り入れることで、ふるさとへの理解や愛着を深めるための活動を行っています。給食では、毎年恒例として、新座でとれた野菜や新座産のにんじんのうどんを使って、けんちんうどんを提供しています。他にも、郷土の食材を使った料理やご当地ソールフードを提供します。楽しみにしてください。



11月24日は“いい日本食”で「和食の日」です。日本の伝統的な和食文化の大切さについて考える日にしましょう。わたしたちの和食文化の特徴は、①地域に根差した多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達していること、②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること、③自然の美しさや四季を食事の場で表現すること、④年中行事と密接にかかわっていること、です。日本人の伝統的な食文化はユネスコ無形文化遺産(形のない文化)に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきたいですね。



11月は、体調不良を感じる人が増えてくる時期になります。まだ本格的な寒さにはなっていませんが、なるべく早くに冬でも健康でいられるための準備しておくことが大切です。体の中から元気に過ごすためには、予防が必要です。発酵食品(納豆・漬物・甘酒・ヨーグルト)、食物繊維(さつまいも、ごぼう、きのこ類、海藻)をよくとる、暴飲暴食をしないよう心掛けて生活しましょう。

