



日	曜	こ ん だ て	お も な 食 品	1人分 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	(火)	ゆかりごはん かじきの竜田揚げ 呉汁	ゆかり 米 むぎ 米サラダ油 ごま 清酒 かじき でん粉 薄力粉 なたね油 しょうが 清酒 しょうゆ ふた肉 あぶらあげ ごま油 だいす みそ ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ こんにゃく	625	28.4
2	(水)	味噌ラーメン ポテサラ春巻き プチトマト	ふた肉 みそ 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ スイートコーン たら トウバンジャン 清酒 しょうゆ こしょう ツナ チーズ 春巻きの皮 じゃがいも なたね油 こしょう 自然塩 ミニトマト	656	26.4
4	(金)	麦ごはん 鮭ふりかけ 大根と豚肉の煮物 キャベツと かぶの即席漬け	米 むぎ 米サラダ油 清酒 鮭ほくし身 ちりめんじゃこ のり ごま 清酒 ふた肉 三温糖 こんにゃく しょうが にんじん だいこん こまつな 清酒 しょうゆ みりん にんじん キャベツ きゅうり かぶ 自然塩 しょうゆ	593	21.2
7	(月)	変身ピラフ (キャロットピラフ) ポトフ	ベーコン バター 米 むぎ 米サラダ油 えび にんじん セロリー たまねぎ マッシュルーム スイートコーン 自然塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ ふた肉 ウィンナー じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ 自然塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ しょうゆ	571	23.3
8	(火)	おかか入り 炊き込みご飯 魚の照り焼き 磯香和え	あぶらあげ かつおぶし ちりめんじゃこ 米 むぎ 米サラダ油 ごま にんじん 清酒 みりん しょうゆ さば 三温糖 しょうが 清酒 みりん しょうゆ のり こまつな もやし えのきたけ 清酒 みりん しょうゆ	627	26.4
9	(水)	コーヒー牛乳 パプリカライスの ホワイトソースがけ グリーンサラダ	コーヒーミルク ベーコン とり肉 牛乳 チーズ 生クリーム 米 むぎ 米サラダ油 バター 薄力粉 たまねぎ にんじん マッシュルーム こしょう 自然塩 パプリカ粉 ぶどう酒 粉パセリ 米サラダ油 キャベツ きゅうり えだまめ レモン汁 こしょう 自然塩 穀物酢 粒マスタード	659	21
10	(木)	新座のけんちんうどん 秋のかき揚げ みかん	人参入うどん 冷凍うどん ごま油 ぶた肉 あぶらあげ だいこん さといも 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 たまねぎ にんじん ごぼう さつまいも 薄力粉 自然塩 ベーキングパウダー なたね油 みかん	659	22
11	(金)	手作り肉まん ワンタンスープ 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 たけのこ たまねぎ ベーキングパウダー 自然塩 こしょう 清酒 しょうゆ とり肉 米サラダ油 ウェーブワンタン にんじん もやし ねぎ こまつな 自然塩 こしょう 清酒 しょうゆ ヨーグルト 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	581	24.7
15	(火)	シヨア(ストロベリー) 赤飯 鶏の唐揚げ ほうれん草のおひたし	シヨア(ストロベリー) アルファ化赤飯 ごま塩 とり肉 でん粉 薄力粉 なたね油 しょうが しょうゆ 清酒 ほうれんそう もやし にんじん しょうゆ みりん	628	24.1
16	(水)	鮭のクリーム スパゲッティ ハム入り かぼちゃのサラダ 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 精製塩 ぶどう酒 自然塩 こしょう しょうゆ 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 自然塩 こしょう 穀物酢 豆乳プリン	610	27.7
17	(木)	炊き込み昆布ご飯 干草焼き 大根ときゅうりの ハリハリ漬け	こんぶ ぶた肉 あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 にんじん しょうゆ 清酒 とり肉 鶏卵 三温糖 にんじん 干しいたけ ひじき ほうれんそう しょうゆ 清酒 みりん にんじん 切干し大根 きゅうり 三温糖 しょうゆ 自然塩 穀物酢	598	28.3
18	(金)	コーヒー牛乳 チーズパン アヒアコ風 野菜スープ ホガオ風野菜サラダ	コーヒーミルク チーズパン とり肉 じゃがいも スイートコーン ねぎ 青ピーマン にんにく みつば ぶどう酒 自然塩 こしょう しょうゆ ウィンナー 三温糖 米サラダ油 キャベツ ほうれんそう にんじん ねぎ ホールトマト缶 自然塩 こしょう クミンシード	602	22.3
21	(月)	カレーライス 白菜とコーンのサラダ	ふた肉 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 自然塩 こしょう ぶどう酒 米サラダ油 にんじん はくさい きゅうり スイートコーン レモン汁 自然塩 こしょう 穀物酢	675	21.5
22	(火)	抹茶ミルク揚げパン 豆腐団子スープ ヨーグルト	脱脂粉乳 ツイストパン なたね油 さとう 抹茶 とうふ ぶた肉 とり肉 鶏卵 でん粉 ねぎ しょうが にんじん たけのこ はくさい こまつな 自然塩 こしょう 清酒 しょうゆ ヨーグルト	641	24.6
24	(木)	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 あぶらあげ とうふ みそ 米サラダ油 こんにゃく さといも ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ ごま油 清酒 しょうゆ りんご	590	21
25	(金)	カレーうどん キャラメルポテト ごま和え	ふた肉 冷凍うどん 米サラダ油 薄力粉 バター にんじん たまねぎ ねぎ カレー粉 唐辛子 自然塩 しょうゆ 清酒 バター さつまいも なたね油 三温糖 ごま 三温糖 にんじん こまつな もやし しょうゆ 清酒	598	18.5
28	(月)	シヨア(ストロベリー) ちらし寿司 すまし汁 栗っこケーキ	シヨア(ストロベリー) あぶらあげ とり肉 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 自然塩 しょうゆ みりん とうふ えのきたけ ねぎ ほうれんそう 清酒 しょうゆ 自然塩 鶏卵 牛乳 薄力粉 栗(甘露煮) バター 三温糖 粉糖 粉抹茶 ベーキングパウダー	559	18.2
29	(火)	かてめし ゼリーフライ 辛子和え みかん	糸こんにぶ あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 にんじん かんぴょう ごぼう 自然塩 清酒 しょうゆ おから 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 なたね油 にんじん ねぎ 自然塩 こしょう ウスターソース 三温糖 ごま油 にんじん こまつな だいこん 洋からし しょうゆ みかん	595	16.6
30	(水)	オレンジジュース さきたまボール ホワイトシチュー ツナサラダ	オレンジジュース さきたまボール(パン) とり肉 牛乳 生クリーム じゃがいも 米サラダ油 薄力粉 バター にんじん たまねぎ 粉パセリ ぶどう酒 自然塩 こしょう ツナ 米サラダ油 三温糖 にんじん きゅうり キャベツ こしょう しょうゆ 穀物酢	597	17.3

※献立は、新型コロナウイルス感染対策の措置等により変更することがあります。

今月は彩の国ふるさと給食月間です！

11月1日から30日まで、彩の国ふるさと給食月間になります。埼玉県産の食材や地域の野菜、郷土料理をたくさん取り入れた給食を提供します。1日の呉汁は、稲作が盛んな埼玉県川島町の郷土料理で、田んぼの畔で大豆を栽培し、その大豆を水に浸しすりつぶして作った汁が呉汁になります。10日の新座けんちんうどんは、学校近くにある農園が育てた大根や里芋と、新座産のあんじんと地粉を使って池田にある村上朝日製麺所が製造したあんじんととのコラボになっています。24日のしゃくし菜ごはんは、秩父の郷土野菜であるしゃくし菜の漬物を刻み、ごはんに混ぜ込んでいます。29日のかてめしは、同じ秩父地方の料理で、米の生産量が比較的に少ない地域で、ご飯の量を増やすために具材を加えたことからできた料理とされています。かてとは、ごはん(糧=かて)の量を増やすという意味もあります。そして、ゼリーフライは、埼玉県行田市で作られている食品の商品名で、おからを主としたものをパン粉などの衣を使わずに素揚げしたコロッケの一種になります。近年は自治体がB級グルメとしています。給食でもおからと茹でたジャガイモをベースに、ニンジンやネギなどの野菜を加え、コロッケのようにまとめて素揚げし、忠実に再現しています。新座市の給食は、安心・安全でおいしい給食はもちろん、地産地消を心掛けた内容になっています。

11月は10月から引き続き日に日に気温が下がり、一段と冷え込みます。また空気の乾燥も厳しくなり、風邪など体調を崩しやすい時期になります。毎日を元気に過ごすために体の免疫を上げる食材を食事に取り入れましょう。体を温める生姜やビタミン・食物繊維が豊富なかぼちゃがあります。冬が旬のタラを入れて、白菜・ねぎ・人参・ほうれん草などの冬野菜鍋はどうでしょうか。

