

日	曜	主 食	おかず	体を作るもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たん 白質 g	備 考	
3	金	🍡🎵🍡🎵🍡🎵🍡🎵 文化の日 🍡🎵🍡🎵🍡🎵🍡🎵								
4	火	中華めん	ジャージャンめん おにまん	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	中華めん 砂糖 ごま油 でんぷん おにまん	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく もやし 長ねぎ	661	24.5	
5	水	ごはん	さつまいものみそ汁 ハンバーグのおろしかけ ほうれん草のごま和え	牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ ハンバーグ	ごはん さつまいも 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん えのき 長ねぎ だいこん にんじん ほうれんそう もやし	606	24.4	「まごわやさしい」献立 
6	木	★デニッシュ ペストリー	コーンポタージュ 白身魚フライ ジャーマンポテト パックスソース	牛乳	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 ウインナー 白身魚フライ	デニッシュペストリー バター 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン パセリ	588	21.3	★デニッシュとは、「デンマークの」を意味し、オーストリアのウィーンからデンマークに伝えられました。
7	金	ごはん	ボークカレー オムレツ	牛乳	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 オムレツ	ごはん バター じゃがいも 油	にんにく にんじん たまねぎ	643	22.9	
10	月	ごはん	厚揚げマーボー 春巻き(1ばん)	牛乳	牛乳 豚肉 生あげ 春巻き	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ	696	24.1	
11	火	子どもパン	☆ほうれん草のシチュー 豚肉のトマトソースかけ	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉	子どもパン バター 小麦粉 じゃがいも 生クリーム 油 砂糖	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう にんにく トマト	551	28.4	
12	水	ごはん	すいとん 肉団子甘酢あん(2こ)	牛乳	牛乳 鶏肉 油あげ 肉団子甘酢あん	ごはん すいとん	にんじん だいこん しいたけ はくさい 長ねぎ	592	22.8	★すいとんは、戦時中の食糧難の時代に米の代用食として食べられていました。
13	木	ごはん	ワントンスープ ★さばのガーリック焼き ヨーグルト	牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ さばのガーリック焼き ヨーグルト わかめ	ごはん ワントンの皮 油	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 長ねぎ	605	27.2	★骨に注意して食べましょう
14	金	~~~~~ 埼玉県民の日 ~~~~~								
17	月	ソフトめん	ポローニャ風スパゲティー ハンバーグピカタ	牛乳	牛乳 豚肉 ハンバーグピカタ	ソフトめん バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト	643	29.4	★ピカタとは、肉や魚に小麦粉と卵を絡めませ焼いたイタリアフィレンツェ発祥の料理です。
18	火	ごはん	豚汁 ★いわしのかぼすみそ煮 大豆とひじきの炒め煮	牛乳	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ いわしのかぼすみそ煮 ひじき 鶏肉 大豆	ごはん じゃがいも 油 砂糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ さやいんげん	622	29.0	「まごわやさしい」献立 ★秩父産「ゴールデンかぼす」と県産大豆を使用した「彩花みそ」が使われています。 
19	水	ごはん	ラビオリスープ 豚肉のスタミナ炒め	牛乳	牛乳 豚肉 わかめ	ごはん ラビオリ ごま油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう 長ねぎ しょうが にんにく にら	575	27.1	
20	木	わかめごはん	五目野菜の辛煮 ツナマヨちくわの磯辺揚げ (2こ)	牛乳	牛乳 豚肉 ツナマヨちくわ の磯辺揚げ	わかめごはん 油 砂糖	たけのこ れんこん にんじん だいこん こんにゃく しいたけ ピーマン ごぼう	565	17.0	「まごわやさしい」献立 
21	金	ごはん	小江戸カレー 白花豆コロッケ	牛乳	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 白花豆コロッケ	ごはん バター 油 さつまいも	にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう	672	21.5	★白花豆(しろはなまめ)には、食物繊維や鉄分が豊富に含まれています。ホクホクとした食感と甘みが特徴です。
24	月	🍡🌸🍡🌸🍡🌸🍡🌸🍡🌸 勤労感謝の日の振替休日 🍡🌸🍡🌸🍡🌸🍡🌸🍡🌸								
25	火	        振替休日        								
26	水	ごはん	わかめとコーンのスープ 鶏肉の油淋ソースかけ	牛乳	牛乳 鶏肉 わかめ	ごはん ごま ごま油 でんぷん 油 砂糖	にんじん しいたけ コーン にんにく 長ねぎ しょうが	580	28.0	
27	木	ごはん	きのこけんちん汁 みそそばろごはんの具	牛乳	牛乳 豚肉 油あげ 大豆ミート みそ	ごはん バター 砂糖	にんじん だいこん こんにゃく しめじ えのき 長ねぎ たまねぎ えだまめ トマト	584	25.9	「まごわやさしい」献立  (きのこ)
28	金	コッペパン	ボークビーンズ ハッシュポテト	コー ミル ク	コービーミルク 豚肉 ウインナー 大豆	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 ハッシュポテト	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	585	20.8	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着することがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。

平均栄養価	611	24.6
-------	-----	------

「はし」と「スプーン」を
毎日持ってきてきましょう！
使ったあとは家に持ち帰り、
きれいに洗いましょう。



今月の地場産 ※
  
だいこん 長ねぎ にんじん
※日高市産、埼玉県産

今月は「まごわやさしい」献立が登場！

ま

め

ご

ま

わ

かめ

や

さい

さ

かな

し

いたけ(きのこ)

い

も








11月24日は、和食の日 
「まごわやさしい」とは、和食で使われる食材の頭文字を覚えやすいよう語呂合わせにしたものです。これらはどれも体によく毎日食べてほしい食材です。
今月は、和食の献立の中にこの「まごわやさしい」の食材が使用されています。
探しながらぜひ美味しく食べてください。

日	曜	主 食	おかず	体を作るもとなる食品	エネルギーのもとなる食品	体の調子を整えるもとなる食品	エネルギー kcal	たん 白質 g	備 考
3	金	文化の日							
4	火	中華めん	ジャージャンめん おにまん	牛乳 牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	中華めん 砂糖 ごま油 でんぷん おにまん	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく もやし 長ねぎ	810	28.6	
5	水	ごはん	さつまいものみそ汁 ハンバーグのおろしかけ ほうれん草のごま和え	牛乳 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ ハンバーグ	ごはん さつまいも 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん えのき 長ねぎ だいこん にんじん ほうれんそう もやし	739	29.3	「まごわやさしい」献立
6	木	★デニッシュ ペストリー	コーンポタージュ 白身魚フライ ジャーマンポテト バックソース	牛乳 牛乳 脱脂粉乳 ウインナー 白身魚フライ	デニッシュペストリー バター 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン パセリ	741	24.6	★デニッシュとは、「デンマークの」を意味し、オーストリアのウィーンからデンマークに伝えられました。
7	金	ごはん	ポークカレー オムレツ	牛乳 牛乳 豚肉 脱脂粉乳 オムレツ	ごはん パター じゃがいも 油	にんにく にんじん たまねぎ	759	26.2	
10	月	ごはん	厚揚げマーボー 春巻き(2本)	牛乳 牛乳 豚肉 生あげ 春巻き	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ	918	29.5	
11	火	子どもパン	☆ほうれん草のシチュー 豚肉のトマトソースかけ	牛乳 牛乳 鶏肉 豚肉	子どもパン パター 小麦粉 じゃがいも 生クリーム 油 砂糖	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう にんにく トマト	726	34.9	
12	水	ごはん	すいとん 肉団子甘酢あん(2個)	牛乳 牛乳 鶏肉 油あげ 肉団子甘酢あん	ごはん すいとん	にんじん だいこん しいたけ はくさい 長ねぎ	693	25.9	★すいとんは、戦時中の食糧難の時代に米の代用食として食べられていました。
13	木	ごはん	ワンタンスープ ★さばのガーリック焼き ヨーグルト	牛乳 牛乳 鶏肉 かまぼこ さばのガーリック焼き ヨーグルト わかめ	ごはん ワンタンの皮 油	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 長ねぎ	716	31.5	★骨に注意して食べましょう
14	金	埼玉県民の日							
17	月	ソフトめん	ポローニャ風スパゲティ ハンバーグピカタ	牛乳 牛乳 豚肉 ハンバーグピカタ	ソフトめん パター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト	785	35.9	★ピカタとは、肉や魚に小麦粉と卵を絡めませ焼いたイタリアフィレンツェ発祥の料理です。
18	火	ごはん	豚汁 ★いわしのかばすみそ煮 大豆とひじきの炒め煮	牛乳 牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ いわしのかばすみそ煮 ひじき 鶏肉 大豆	ごはん じゃがいも 油 砂糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ さやいんげん	717	32.2	「まごわやさしい」献立 ★秩父産「ゴールデンかばす」と県産大豆を使用した「彩花みそ」が使われています
19	水	ごはん	ラピオリスープ 豚肉のスタミナ炒め	牛乳 牛乳 豚肉 わかめ	ごはん ラピオリ ごま油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう 長ねぎ しょうが にんにく にら	691	31.7	
20	木	わかめごはん	五目野菜の辛煮 ツナマヨちくわの磯辺揚げ (3個)	牛乳 牛乳 豚肉 ツナマヨちくわ の磯辺揚げ	わかめごはん 油 砂糖	たけのこ れんこん にんじん だいこん こんにゃく しいたけ ピーマン ごぼう	708	20.0	「まごわやさしい」献立
21	金	ごはん	小江戸カレー 白花豆コロッケ	牛乳 牛乳 豚肉 脱脂粉乳 白花豆コロッケ	ごはん パター 油 さつまいも	にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう	832	26.2	★白花豆(しろはなまめ)には、食物繊維や鉄分が豊富に含まれています。ホクホクとした食感と甘みが特徴です。
24	月	勤労感謝の日の振替休日							
25	火	弁当の日または振替休日							
26	水	ごはん	わかめとコーンのスープ 鶏肉の油淋ソースかけ	牛乳 牛乳 鶏肉 わかめ	ごはん ごま ごま油 でんぷん 油 砂糖	にんじん しいたけ コーン にんにく 長ねぎ しょうが	691	32.4	
27	木	ごはん	きのこけんちん汁 みそそばごはんの具	牛乳 牛乳 豚肉 油あげ 大豆ミート みそ	ごはん パター 砂糖	にんじん だいこん こんにゃく しめじ えのき 長ねぎ たまねぎ えだまめ トマト	703	30.4	「まごわやさしい」献立 (きのこ)
28	金	コッペパン	ポークビーンズ ハッシュポテト	牛乳 牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ウインナー 大豆	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 ハッシュポテト	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	701	24.7	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。

今月は「まごわやさしい」献立が登場！



11月24日は、和食の日
「まごわやさしい」とは、和食で使われる食材の頭文字を覚えやすいよう語呂合わせにしたものです。これらはどれも体によく毎日食べてほしい食材です。
今月は、和食の献立の中にこの「まごわやさしい」の食材が使用されています。
探しながらぜひ美味しく食べてください。

「はし」と「スプーン」を毎日持ってきてみましょう！
使ったあとは家に持ち帰りきれいに洗いましょう。

