





日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーの ものになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる					
1 (金)	🍷 11月2日に開催されるツール・ド・フランスさいたまクリテリウムの発祥の地であるフランスの料理を作ります。🍷 2年生は校外学習のため、給食はありません。								
	◎☆ガーリックフランスパン	だっしふんにゅう	こむぎこ ショートニング さとう バター	バセリ	イースト しお ガーリックパウダー	638 23.2			
	◎☆フリカッセ・ド・プーレ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまくりーム	しゃくぶつあがら こめこ じゃがいも こむぎこ バター	にんにく にんじん マッシュルーム たまねぎ たまねぎ バセリ	しお こしょう コンソメ ローリエパウダー				
	◎☆キャロットラペ		しゃくぶつあがら オリーブあがら さとう	にんじん バジル にんにく	す しお こしょう				
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
5 (火)	🍷 4年生のお友だちが東っ子のみなさんに紹介したい「ポトフ」が登場します🍷 SA・OO先生の好きな給食・思い出の給食「カリフローレサラダ」が登場します🍷 ◆ さいたまヨーロッパやさいの日…旬の カリフローレ を紹介します。								
	チキンライス	とりにく	こめ ラード バター しゃくぶつあがら	にんじん たまねぎ マッシュルーム あおピーマン コーン	ポークスープ しろワイン しお こしょう トマトピューレ トマトケチャップ コンソメ	628 23.0			
	◎ポトフ	ぶたにく	さとう じゃがいも しゃくぶつあがら	たまねぎ だいこん	しお こしょう キャラウェイパウダー ローリエパウダー しろワイン コンソメ チキンスープ				
	◎◆カリフローレサラダ		しゃくぶつあがら さとう	カリフローレ キャベツ たまねぎ	す しお こしょう				
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
6 (水)	🍷 2年生が町探検に行きます。地域でお世話になっているこんにやく屋さんのこんにやくを入れた「町探検汁」を作ります🍷								
	◆にしくさんしんまい はくはん		こめ しゃくぶつあがら			623 25.2			
	のりつくだに(こぶくろ)	のり	みずあめ さとう		しょうゆ す				
	◆かれないのもみじおろしソースがけ	かれない	でんがん しゃくぶつあがら	だいこん にんじん しょうが	しょうゆ みりん わふうだしのもと				
◎まちたんけんじる	とりにく みそ	こんにやく しゃくぶつあがら さつまいも でんがん	ごぼう だいこん にんじん なめこ ねぶかねぎ	こんにゃくだし かつおだし しょうゆ					
7 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				618 21.2			
	ソイどん(◆いわつきさんしんまい はくはん)		こめ しゃくぶつあがら						
	(ソイどんのぐ)	だいず ぶたにく とりにく だっしふんにゅう チーズ	さとう しゃくぶつあがら こむぎこ ラード でんがん はちみつ ココア	ごぼう にんじん しいたけ しゅんぎく パナナ	しお ナツメグ コリアンダー カルダモン カレーパウダー オニオンパウダー トマトパウダー しょうゆ さつまいもパウダー はくさいパウダー みりん				
	トックスープ	とりにく	こめ でんがん ねぎあがら	にんじん もやし はくさい きくらげ にら	しお さけかす ポークスープ しょうゆ さけ こしょう ちゅうかだしのもと オイスターソース				
8 (金)	◆わせ みかん			みかん		634 21.4			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	◎かむかむごはん	こんが ぶたにく	こめ ラード さとう しゃくぶつあがら	にんじん きくらげ しいたけ さやいんげん	しょうゆ さけ しお わふうだしのもと ポークスープ みりん				
	◎かみかみイカメンチカツ	いか	こむぎこ さとう しゃくぶつあがら	キャベツ にんじん しょうが にんにく	しょうゆ しお				
11 (月)	◎ぼりぼりツナサラダ	まぐろ こんが	さとう ごまあがら	だいこん コーン	しお す しょうゆ	617 23.4			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	▲ゆばごはん	とりにく ゆば あがらあげ	こめ しゃくぶつあがら さとう	にんじん しめじ しいたけ さやいんげん	しょうゆ さけ しお みりん				
	▲わかさぎフリッター	わかさぎ あおさ	こむぎこ とうもろこしこ さとう こめこ しゃくぶつあがら ベーキングパウダー		しょうゆ しお				
12 (火)	▲かんぴょうのたまごとじ	たまご	でんがん ごま	かんぴょう にら しいたけ	しょうゆ しお さけ かつおだし こんがだし	633 21.7			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	★ 行田ゼリーフライ…おかるとじゃが芋、根深ねぎをよく混ぜたものをそのまま素揚げにした、埼玉県行田市の郷土料理です。そのルーツは日露戦争の頃で、中国の「野菜まんじゅう」がヒントになってできたとされています。 ★ 呉汁…大豆をすりつぶしたものを「呉」といい、それを汁仕立てにしたものが「呉汁」です。 6年生は修学旅行のため、給食はありません。								
	◆いわつきさんしんまい はくはん		こめ しゃくぶつあがら						
13 (水)	▲てづくり こまつなふりかけ		しゃくぶつあがら さとう ごま	こまつな にんにく	カレーこ わふうだしのもと しょうゆ みりん	613 24.1			
	★ぎょうだ ゼリーフライ	おから	じゃがいも こむぎこ パンこ しゃくぶつあがら	ねぶかねぎ たまねぎ にんじん	しお こしょう ちゅうのうソース				
	★▲ごじる	ぶたにく だいず みそ	さといも ごまあがら	にんじん だいこん こまつな ねぶかねぎ	しょうゆ かつおだし こんがだし				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
15 (金)	▲ 秩父おっきりこみうどん…秩父でとれた小麦から作ったうどんを「切っは鍋にいれた」ので、「おっきりこみうどん」と呼ばれるようになりました。 ★ 秩父みそポテト…埼玉県秩父地方の郷土料理で、みそなどを使って甘辛く味付けしたじゃが芋の天ぷらです。 6年生は修学旅行のため、給食はありません。								
	★▲ちちぶ おっきりこみうどん(うどん)		こむぎこ でんがん			626 23.2			
	(ちちぶ おっきりこみうどんのしる)	ぶたにく あがらあげ	ごまあがら でんがん	にんじん なめこ まいたけ だいこん ねぶかねぎ こまつな	かつおだし こんがだし しょうゆ みりん しお				
	★▲ちちぶ みそポテト	みそ	じゃがいも こむぎこ しゃくぶつあがら さとう		しょうゆ みりん				
▲ちちぶ こんにやくサラダ		こんにやく さとう ごまあがら	こまつな もやし にんじん たまねぎ	しょうゆ す しお					
18 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				618 24.0			
	🍷 用務員・OOさんの好きな給食・思い出の給食「カレーシチュー」が登場します🍷 🍷ラッキーうさぎの日…「りんご」の中に うさぎりんごが かかれています🍷								
	ライスボールパン	だっしふんにゅう	こむぎこ こめこ さとう マーガリン		イースト しお				
	◎カレーシチュー	ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	じゃがいも しゃくぶつあがら こむぎこ さとう でんがん ラード はちみつ ココア	たまねぎ にんじん グリンピース パナナ	しお スープストック カレーこ さつまいもパウダー はくさいパウダー キャベツパウダー オニオンパウダー トマトパウダー しょうゆ				
18 (月)	ツナサラダ	まぐろ	しゃくぶつあがら さとう	コーン キャベツ たまねぎ	す しお こしょう	618 24.0			
	◆ラッキーうさぎりんご			りんご					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	◆ さいたまヨーロッパやさいの日…旬の スイスチャード を紹介します。								
18 (月)	▲ポークビーンズライス(バターライス)		こめ しゃくぶつあがら バター	バセリ	しお コンソメ	618 24.0			
	(▲ポークビーンズ)	だいず ぶたにく チーズ	さとう じゃがいも しゃくぶつあがら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	しお ナツメグ コリアンダー カルダモン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース スープストック からし こしょう				
	◆スイスチャードとチーズのサラダ	ひじき チーズ	さとう しゃくぶつあがら	キャベツ スイスチャード	しょうゆ す しお				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							



日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーの ものになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる		
19 (火)	🍴 食育の日・・・日本味めぐり 埼玉県の 郷土料理を 🍴 ラッキーにんじんの日・・・「本庄つみっこ汁」の中に 星型にんじんが かかれています。🍴					
	▲ちちぶ しゃくしなごはん	ちりめんじゃこ あぶらあげ	こめ ごまあぶら ごま しょうぶつあぶら	しゃくしな 	しお しょうゆ す ごんがちゃ	608 25.0
	イーストさん あつやきたまご	たまご	さとう でんぷん しょうぶつあぶら		かつおだし す しお しょうゆ	
	★▲ラッキーにんじんいり ほんじょうつみっこじる	とりにく 	さといも こんにやく こむぎこ でんぷん しょうぶつあぶら	だいこん ねぶかねぎ れんこん にんじん しめじ こま つな	しょうゆ かつおだしじる ごんがだしじ る わふうだしのもと しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
20 (水)	げんきモリモリなっとうどんがり(◆にしくさんしんまい はくはん)		こめ しょうぶつあぶら			645 26.0
	(げんきモリモリなっとうどんがりのぐ)	とりにく ぶたにく だいず	さとう ごまあぶら ラーゆ	しょうが にんにく ねぶかねぎ だいこんば だいこん とうがらし	さけ しょうゆ しお す	
	にくだんごスープ 	ほたて とりにく ぶたにく	こむぎこ でんぷん ねぎあぶら	はくさい しいたけ きくらげ たまねぎ にんじん ねぶ かねぎ こまつな	しお ボークスー プ ちゅうかだしのもと しょうゆ オイスターソース	
	ハニーピーナッツ(こぶくろ) 		ピーナッツ さとう しょうぶつあぶら は ちみつ でんぷん		しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22 (金)	🍴 SA・OO先生、ALT・OO先生の好きな給食・思い出の給食「ハヤシライス」が登場します♪					
	◎ハヤシライス(◆いわつきくさんしんまい はくはん)		こめ しょうぶつあぶら			617 23.0
	(ハヤシソース)	ぶたにく	じゃがいも しょうぶつあぶら	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム	デミグラスソース ハヤシルーフレーク トマトビュレ ちゅうのうソース コンソ メ しお こしょう あかワイン ローリエ パウダー	
	フレンチサラダ		しょうぶつあぶら さとう	キャベツ にんじん 	す しお こしょう	
	ヨーグルト	ぎゅうにゅう	さとう		かんてん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
25 (月)	★ 岩槻豆腐ラーメン・・・1970年に当時の岩槻市民会館内のレストランで働いていたコックさんが考案した料理です。その後、岩槻市内の店に広まったそうです。2008年の埼玉B級ご当地グル メ王決定戦で優勝し有名になりました。特徴はあっさりした鶏ガラスープのしょうゆ味に、豆腐とひき肉のあんがたっぷりかかった料理です。 🍴 SA・OO先生の好きな給食・思い出の給食「小魚入り松葉芋」が登場します♪					
	★いわつき とうふラーメン(ちゅうかめん)		こむぎこ こめあぶら		しお かんすい	622 23.0
	(いわつき とうふラーメンスープ)	とうふ ぶたにく だいず わかめ	しょうぶつあぶら ねぎあぶら でんぷん ラーゆ	にんにく しょうが ねぶかねぎ	トウバンジャン チキンスープ しょうゆ しお こしょう	
	◎◆こざかないりまつばいも	にぼし	さつまいも しょうぶつあぶら さとう は ちみつ こま		みりん しょうゆ	
	◆えのきたけとこまつなのおかかのりずあえ	のり かつおがし		こまつな もやし えのきたけ	しょうゆ す しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26 (火)	◆さくらくさんしんまい はくはん		こめ しょうぶつあぶら			
	あつあげとうずらたまごのあまずに	あつあげ ぶたにく うずらたまご	こんにやく ごまあぶら さとう でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん しめじ しいたけ チンゲ ンサイ	しょうゆ さけ トマトケチャップ しお す ちゅうかだしのもと ボークスー プ	
	チャブチェ	ぶたにく	はるさめ さとう ごまあぶら	しいたけ しょうが もやし こまつな にんじん	しょうゆ こしょう コチジャン しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	27 (水)	🍴 ALT・OO先生の好きな給食・思い出の給食「きなこあげパン」が登場します♪				
◎きなこあげパン		だっしふんにゅう きなこ	こむぎこ ショートニング さとう しょうぶ つあぶら		イースト しお	686 24.0
コンソメパンチあげパン		だっしふんにゅう	こむぎこ ショートニング さとう しょうぶ つあぶら	パセリ	イースト しお カレーこ コンソメ ガー リックパウダー チリパウダー くらこしょ う オレガノパウダー	
ひよこまめとウインナーのトマトに		ひよこまめ ぶたにく チーズ	さとう じゃがいも しょうぶつあぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	しお こしょう キャラウェイパウダー ト マトビュレ トマトケチャップ ウスター ソース スープストック からしこ	
わかめサラダ		わかめ	さとう しょうぶつあぶら オリーブあぶら	キャベツ だいこん	しお しょうゆ す	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
28 (木)	♪ 11月29日は、校内音楽会です。美しい歌声を響かせられるように「のどウルウル給食」を作ります。♪ 🍴 4年生のお友だちが東つ子のみなさんに紹介したい「西京焼き」が登場します♪ 🍴 魚の日・・・旬の さば を紹介します。🍴					
	◎うるおいれんこんごはん 	ほたて あぶらあげ とりにく	こめ しょうぶつあぶら こんにやく	にんじん れんこん しょうが さやいんげん	さけ しょうゆ しお みりん わふうだ しのもと	625 26.0
	◎◆さばのさいきょうやき 	さば みそ	さとう			
	◎のどウルウルスープ 	ぶたにく	さといも しょうぶつあぶら でんぷん	だいこん にんじん こまつな ねぶかねぎ	しょうゆ しお かつおだしじる ごんが だしじる	
	◎うつくしいうたごえをひびかせるはちみつゼリー		みずあめ はちみつ	レモン		
	ジョア	だっしふんにゅう	さとう			
29 (金)	★ 東松山やきとり風ご飯・・・埼玉県東松山市の「やきとり」は、鶏肉を使った一般的なものではなく、豚のこめかみから頬にかけてのカシラ肉を使うのが特徴で、カシラと長ネギを交互に刺し、炭 火でじっくりと焼き、味噌だれをつけて食べるそうです。給食では、この「やきとり」をアレンジし、「やきとり風ご飯」作ります。 ★ 秩父まゆ玉汁・・・秩父地方に伝わる郷土料理です。秩父地方は、山が多いこともあり、江戸時代から、秩父絹織物業<(蚕を飼って繭をとる)>が盛んでした。汁の中に入れたお団子を、繭玉に見 立てています。					
	★ひがしまつやま やきとりふうごはん	ぶたにく みそ	こめ ラード さとう ごまあぶら しょうぶ つあぶら	にんにく しょうが りんご ねぶかねぎ コーン さやい んげん	さけ しょうゆ トウバンジャン コチヤ ン	624 28.0
	▲さやまちゃこもちししゃもフライ 	ししゃも	パンこ でんぷん こむぎこ しょうぶつあ ぶら	せんちゃ	こしょう しお	
	★ちちぶ まゆたまじる	とりにく	じょうしんこ でんぷん さといも	だいこん にんじん しめじ こまつな	かつおだしじる ごんがだしじる しょう ゆ しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

◇献立表の栄養価は中学年のもので表示してあります。

◇献立は都合により変更となる場合がありますので御承ください。

◇料理の作り方や加工食品の食材料など知りたい場合は、学校栄養職員までお問合せください。

◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理) ★郷土料理 ☆世界の料理 ▲特産物