

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とになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる		
<p>🍷 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。</p>						
1 (金)	◎☆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	パセリ	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 パセリ	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	ぎゅうにゅう	しゃくぶつあがら オリーブあがら さとう	にんじん パセリ にんにく	す しお こしょう	
<p>🍷 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。</p>						
5 (火)	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	ぎゅうにゅう	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				
<p>🍷 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!</p>						
6 (水)	◆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	でんぷん 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	
	◎またちんけんじる	とりにく みそ	こんにやく しゃくぶつあがら さつまいも でんぷん	ごぼう だいこん にんじん なめこ ねぶかねぎ	こんがだじじる かつおだしじる しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
7 (木)	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			618 21.2
	(ソイどんのぐ)	だいや 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 でんぷん 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 でんぷん 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	
	◆わせ みかん			みかん		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
<p>🍷 いい歯の日…給食では、よくかむことのできる献立にしました。食材の食感を楽しみながら、よくかんで、ゆっくり食べましょう!</p>						
8 (金)	◎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	634 21.4
	◎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	
	◎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	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
<p>🍷 11月12日から6年生が修学旅行でお世話になる栃木県の特産物を使った給食を作ります 🍷 1年生は校外学習のため、給食はありません。</p>						
11 (月)	▲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	617 23.4
	▲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	
	▲かんぴょうのたまごとし	たまご かんぴょう	でんぷん ごま	かんぴょう にら しいたけ	しょうゆ しお さけ かつおだしじる こんがだじじる	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
<p>★ 行田ゼリーフライ…おからとじゃが芋、根深ねぎをよく混ぜたものをそのまま揚げにした、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言われています。 ★ 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。</p>						
12 (火)	◆いわつきさんしんまい はくはん		こめ しゃくぶつあがら			633 21.7
	▲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	
	★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 だいや 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 かつおだしじる こんがだじじる	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
<p>▲ 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「切っちは鍋にいれた」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。</p>						
13 (水)	★▲ちちぶ おっきりこみうどん(うどん)		こむぎこ でんぷん			613 24.1
	(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 でんぷん	にんじん なめこ まいたけ だいこん ねぶかねぎ こまつな	かつおだしじる こんがだじじる 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	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
<p>🍷 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!</p>						
15 (金)	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	626 23.2
	◎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 でんぷん 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	
	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	
	◆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				
<p>◆ 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。</p>						
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	パセリ	しお コンソメ	618 24.0
	(▲ポークビーンズ)	だいや 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 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とになる	(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 郷土料理を紹介しします。🍴 ▲ しゃくし菜は、雪白体菜(せっぽくたいさい)ともよばれる秩父生まれの野菜です。 🍴 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。🍴					
	▲ちぢが しゃくしなごはん	ちりめんじゃこ あがらあげ	こめ ごまあがら ごま しょうがつあがら	しゃくし菜	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 しょうがつあがら		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 	さいとも こんにやく こむぎこ でんぷん しょうがつあがら	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 こんがだしじる わふうだしのもと しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
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 しょうがつあがら				
20 (水)	(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 ごまあがら ラーゆ	しょうが にんにく ねぶかねぎ だいこんばい だいこんとうがらし	さけ しょうゆ しお す	645 26.0
	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 ねぎあがら	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 ポークスープ 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(こがくろ) 		ピーナッツ さとう しょうがつあがら はちみつ でんぷん		しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
🍴 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!						
22 (金)	◎ハヤシライス(◆いわつきくさんしんまい はくはん)					
	(ハヤシソース)	ぶたにく	じゃがいも しょうがつあがら	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 ハヤシルワフレック トマトピューレ ちゅうかうソース コンソメ しお こしょう あかワイン ローリエパウダー	617 23.0
	フレンチサラダ		しょうがつあがら 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				
★ 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「小魚入り松葉菜」が登場します!						
25 (月)	★いわつき とうふラーメン(ちゅうかめん)					
	(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	しょうがつあがら ねぎあがら 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	622 23.0
	◆◆こざかないりまつばいも	にほし	さつまいも しょうがつあがら 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 かつおぶし		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				
◆さくらくさんしんまい はくはん						
26 (火)	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 ごまあがら 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 チングンサイ	しょうゆ さけ トマトチャップ しお す ちゅうかだしのもと ポークスープ	610 23.0
	チャプチェ	ぶたにく	はるさめ さとう ごまあがら	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				
🍴 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!						
27 (水)	◎きなこあげパン					
	コンソメパンチあげパン	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 しょうがつあがら		イースト しお カレー コンソメ ガリックパウダー チリパウダー くらこしょう オレガノパウダー	686 24.0
	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 しょうがつあがら	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 トマトピューレ トマトチャップ クスターソース スープストック からしこ	
	わかめサラダ	わかめ	さとう しょうがつあがら オリーブあがら	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				
🍴 11月29日は、校内音楽会です。美しい歌声を響かせるように「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 を紹介しします。🍴						
28 (木)	◎うるおいれんこんごはん 					
	◎◆さばのさいきょうやき 	さば みそ	さとう			625 26.0
	◎のどウルウルスープ	ぶたにく	さいとも しょうがつあがら 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 こんがだしじる	
	◎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			
★ 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」を作ります。 ★ 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。汁の中に入れてお団子を、繭玉に見立てています。						
29 (金)	★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 ごまあがら しょうがつあがら	にんにく しょうが りんご ねぶかねぎ コーン さいやんげん	さけ しょうゆ トウバンジャン コチジャン	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 しょうがつあがら	せんちゃ	こしょう しお	
	★ちぢが まゆたまじる	とりにく	しょうしんこ でんぷん さいとも	だいこん にんじん しめじ こまつな	かつおだしじる こんがだしじる 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了承ください。

◇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