

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務 7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他			
1 水	こえどカレー むぎごはん	米 麦					644	
	ルウ	さつまいも 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	カラフルソテー	油		キャベツ ピーマン にんじん こまつな えだまめ	塩 こしょう			
2 木	タンメン ちゅうかめん	中華めん				小麦	608	
	しる	油 ごま	ぶた肉	にら たまねぎ にんじん もやし キャベツ にんにく	醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	こおりどうふのチーズやき	油 マヨネーズ	凍り豆腐 牛乳 ツナ チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳 卵		
	かぶのサラダ	ドレッシング		かぶ かぶの葉 にんじん こまつな		小麦		
6 月	チャーハン	米 麦 油	焼きぶた 卵	にんじん たまねぎ 干しいたけ ピーマン	塩 こしょう コンソメ	卵	582	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	かぼちゃのカップやき	バター	ツナ 牛乳 チーズ	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	乳		
	はるさめのソテー	はるさめ 油		こまつな とうもろこし	塩 こしょう コンソメ			
7 火	ごはん	米					624	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	とりにくのごまやき	ごま	とり肉	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦		
	ブロッコリーいため	油	ちりめんじゃこ	ブロッコリー とうもろこし	塩 こしょう 醤油	小麦		
	とんじる	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)			
	みかん			みかん				
8 水	シーフードグラタントースト	パン 小麦粉 バター 油	えび あさり 牛乳 スkimミルク チーズ	たまねぎ マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう	小麦 乳 えび	586	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ジャーマンポテト	じゃがいも バター	ぶた肉	たまねぎ	塩 こしょう	乳		
	コンソメスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう			
9 木	ごはん	米					593	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ぶたにくのわふうピカタ	パン粉	ぶた肉 卵 牛乳	ねぎ	塩 こしょう 醤油 清酒	卵 乳 小麦		
	はくさいのおかかあえ		かつお節	はくさい もやし こまつな	醤油 清酒	小麦		
	いなかじる	さといも 油	生揚げ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく えのきたけ ねぎ	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦		
10 金	ごはん	米					654	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ぶりのてりやき		ぶり	しょうが	醤油 酒 みりん	小麦		
	まめあじのカレーあげ	油 かたくり粉	あじ		カレー粉	小麦		
	きのこあえ	砂糖 ごま		こまつな えのきたけ しめじ にんじん	清酒 醤油	小麦		
	みそしる		豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん たまねぎ こんにゃく	だし(削り節)			
15 水	ごはん	米					611	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	はるまき	はるさめ ごま油 はるまきの皮 小麦粉 油	ぶた肉	たけのこ きくらげ ピーマン しょうが たまねぎ	醤油 清酒 コンソメ 塩	小麦		
	かふうあえ	砂糖 ごま油 ごま		もやし にんじん こまつな	醤油 酢	小麦		
	マーボーだいこん	油 ごま油 かたくり粉	ぶた肉	だいこん にんじん 干しいたけ しょうが にんにく ねぎ にら	醤油 味噌 豆板醤 オイスターソース 清酒 コンソメ	小麦		
16 木	【なかよし交流給食】給食調理員さんが心をこめて作るお弁当給食です。なかよしグループの仲間との楽しい交流給食にしましょう。							
	ごはん	米					680	
	はっこうにゅう		発酵乳			乳		
	内牧とくせいあつやきたまご	かたくり粉	卵			砂糖 塩 醤油 だし(削り節)		卵 小麦
	とりにくのからあげ	かたくり粉 油	とり肉	にんにく しょうが	醤油 清酒	小麦		
	にくじゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
	すきこんぶいため	油	こんぶ ぶた肉 油揚げ	こんにゃく	醤油 清酒	小麦		
	ミニトマト			ミニトマト				
17 金	ごはん	米					644	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	さんまのたつたあげ	かたくり粉 油	さんま	しょうが	醤油 清酒	小麦		
	こまつなのおひたし			こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
	ごもくに	砂糖	だいたい とり肉 凍り豆腐 こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		

		【食育の日の献立】	埼玉県の郷土料理紹介します。							
20	月	かてめし	米 麦 砂糖 油	油揚げ 凍り豆腐 こんぶ	にんじん ごぼう かんぴょう こまつな	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	663		
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		わらじカツ	小麦粉 パン粉 油 砂糖	ぶた肉 卵			塩 こしょう 醤油 みりん		卵 小麦	24.7
		さいのくにこんにやくサラダ	ドレッシング		こんにやく キャベツ きゅうり		小麦			
		ミルクゼリーブルーベリーソース	砂糖 ブルーベリーソース	牛乳 寒天					乳	
21	火	れんこんピラフ	米 麦 バター	ハム	たまねぎ にんじん れんこん とうもろこし パセリ	コンソメ 塩 こしょう	乳	640		
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵			塩 こしょう 中濃ソース		小麦 卵	26.1
		かいそうサラダ	ドレッシング	生竹輪 わかめ くわがめ とさかのり	きゅうり きゃべつ にんじん		小麦			
22	水	くろパン	パン					小麦 乳	666	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		とりにくのりんごソースかけ	油 砂糖	とり肉	りんご たまねぎ しょうが にんにく レモン	塩 こしょう 醤油 清酒	小麦	28.2		
		サクサクサラダ	ワタンの皮 油 ドレッシング		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし		小麦			
		クラムチャウダー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	あさり とり肉 低脂肪乳 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ はくさい	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳			
24	金	おかめうどん じごなうどん	地粉うどん					小麦	589	
		しる	砂糖	とり肉 こんぶ かまぼこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	清酒 みりん 醤油 だし(削り節)	小麦			
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		29.2
		さけときのこのバターやき	バター	さけ	しめじ えのきたけ エリンギ	塩 こしょう 清酒 醤油	乳 小麦			
		きりぼしだいのんのあえもの	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	清酒 醤油	小麦			
27	月	ごはん	米						633	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		だいたいハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 だいたい 卵 チーズ 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	小麦 乳 卵	28.9		
		あおなともやしのソテー	油		こまつな もやし	塩 こしょう 醤油	小麦			
		さわにあん	はるさめ	ぶた肉	ねぎ ごぼう にんじん じめじ だいこん	清酒 醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦			
28	火	ふかがわめし	米 麦 油	あさり 油揚げ	しらたき ごぼう しょうが さやいんげん	清酒 塩 醤油 みりん	小麦	636		
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		ポテトのにくまき	じゃがいも かたくり粉 砂糖 油	ぶた肉			醤油 清酒		小麦	24.7
		くるみあえ	砂糖 くるみ	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 清酒 みりん	小麦			
29	水	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 油	ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ	コンソメ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	小麦 乳	595		
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		あげだいたいサラダ	かたくり粉 油 ドレッシング	だいたい	もやし こまつな ピーマン		小麦		25.8	
		ポトフ	じゃがいも	レバー入りフランクフルト	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん	コンソメ 塩 こしょう				
30	木	きのこたまめのハヤシライス むぎごはん	米 麦						669	
		ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ マッシュルーム トマト	デミグラスソース 塩 こしょう	乳 小麦			
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		22.1
		ポパイサラダ	ドレッシング		ほうれんそう とうもろこし もやし		小麦			

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

* コタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。



食育の日の献立
いただきます～す！！

基準	6～7歳	8～9歳	10～11歳	今月平均
	たんぱく質(g)	530	640	750

かてめし

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

木々も色づき、食べ物のおいしい季節となりました。埼玉県では、実り多い11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としてしています。この取組は、地元の食材や郷土食を取り入れ、ふるさとへの愛着を深めるものです。

そこで、今月は、埼玉県の郷土料理を紹介します。かてめしは秩父地方の郷土料理です。米に加える食材を「かて」とよびます。米があまりとれず貴重だったころ、ごはんの量を増やすために、大豆や野菜、海藻などいろいろな食材を混ぜ込んで作ったのがはじまりです。この混ぜ込む食材を「かて」と呼ぶことから『かてめし』といわれるようになりました。また、小鹿野町には、あまからいたれで味つけたわらじカツ丼という料理があります。薄くて大きいカツが、わらじに似ているので、その名前がついたそうです。手作りのミルクゼリーには、埼玉県産のブルーベリーソースをかけます。

この機会に郷土埼玉県の味を食卓に並べてみませんか。

【材料】	(1人分)
米	65g
麦	3g
油揚げ	4g (油抜き・短冊切り)
にんじん	8g (せん切り)
ごぼう	11g (ささがき)
凍り豆腐	1g (戻す・せん切り)
細切り昆布	0.6g (戻す・2cm)
かんぴょう	1g (戻す・1cm幅)
小松菜	15g (2cm)
砂糖	1.5g
しょうゆ	4g
酒	1g
塩	0.6g
油	1g
削り節	1g

- 【作り方】
- ① 米・麦は洗い、浸水してからざるにあげて水気をきる。
 - ② 削り節でだし汁を作る。
 - ③ 油でごぼう、にんじんを炒め、下ゆでしたかんぴょう、細切り昆布、凍り豆腐、油揚げ、だし汁を入れ、調味料を加えて煮る。
 - ④ ③の煮汁を加えた規定の水分量で米・麦を炊飯する。
 - ⑤ 炊きあがったごはん③とゆでた小松菜を入れ混ぜる。

