

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主 な 材 料 名				小学校3・4年 平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
4	火			ごはん	米				682	26.1
				いものこ汁	里いも	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん こんにゃく 大根 小松菜 長ねぎ	混合削り節		
				チキンチキンごぼう	片栗粉 油 砂糖	鶏肉	ごぼう えだ豆	みりん 酒 しょうゆ		
				【乳】キャベツともやしのおかかあえ		かつお節	キャベツ もやし	しょうゆ 混合削り節 みりん		
5	水			ごはん	米				681	25.7
				わかめスープ		鶏肉 わかめ	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	中華スープの素 塩 しょうゆ		
				ブルコギ	砂糖 油 ごま油 春雨	豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん にら	酒 しょうゆ みりん こしょう		
				【乳】マーラーカオ	【小麦】小麦粉 砂糖 油	豆乳		しょうゆ ベーキングパウダー		
6	木			ごはん	米				637	26.5
				かき玉汁	【卵】片栗粉 じゃがいも	豆腐 鶏卵 なんと	玉ねぎ にんじん しめじ	混合削り節 みりん 塩 しょうゆ		
				かぼちゃコロッケ	【小麦】油 かぼちゃコロッケ			ソース		
				【乳】きんぴらごぼう	ごま油 砂糖 ごま	豚肉	ごぼう しらたき にんじん	みりん 酒 しょうゆ 混合削り節		
7	金			ごはん	米				676	26.6
				鶏肉とじゃがいものうま煮	油 砂糖 じゃがいも	鶏肉 厚揚げ	玉ねぎ にんじん しらたき さやいんげん	混合削り節 みりん しょうゆ		
				鯖のカレー風味焼き		鯖		カレー粉 塩		
				【乳】もやしと小松菜のからしあえ			もやし 小松菜 にんじん	混合削り節 みりん しょうゆ 粉辛子		
10	月			こぎつねごはん	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん えだ豆	混合削り節 しょうゆ 酒	675	27.0
				さつまいも汁	さつまいも	厚揚げ みそ	にんじん 大根 長ねぎ ほうれん草	混合削り節		
				ささかまぼこの紅葉揚げ	【小麦】油 小麦粉	ささかまぼこ	にんじん			
				【乳】白菜のごまあえ	砂糖 ごま		白菜 小松菜	しょうゆ みりん 酒		
11	火			キャラメル揚げパン	【小麦】コッペパン キャラメルパウダー 油				649	25.1
				ポークビーンズ	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト	ワイン ケチャップ コンソメ		
				【乳】カラフルサラダ	砂糖 油 ごま油		にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	塩 こしょう ロリエ		
								しょうゆ 酢		
12	水			ごはん	米				619	27.2
				おでん	砂糖 じゃがいも	ちくわ さつま揚げ	にんじん こんにゃく 大根	混合削り節 しょうゆ みりん		
				豚肉のパン粉焼き	【乳 小麦】パン粉	豚肉 チーズ	にんにく パセリ	酒 塩 こしょう		
				【乳】磯香あえ		のり	小松菜 キャベツ もやし	混合削り節 しょうゆ みりん		
13	木			ごはん	米				612	25.0
				マーボー豆腐	油 片栗粉 ごま油 砂糖	豚肉 みそ 豆腐	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ	中華スープの素 豆板醤 こしょう		
				コーンしゅうまい	【小麦】油 小麦粉	コーンしゅうまい	干しいたけ	酒 塩 しょうゆ		
				【乳】春雨のピリ辛サラダ	春雨 砂糖 ごま ごま油		にんじん キャベツ もやし	しょうゆ コチュジャン 塩		
17	月			ごはん	米				641	29.3
				煮ほうとう	【小麦】うどん	鶏肉 油揚げ	大根 にんじん しめじ 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ みりん 酒		
				豆腐ハンバーグおろしソース	【小麦】砂糖 片栗粉 パン粉	鶏肉 豚肉 豆腐	玉ねぎ 大根	塩 こしょう しょうゆ みりん		
				【乳】ひじきの煮物	油 砂糖	さつま揚げ ひじき	にんじん	しょうゆ みりん 酒		
18	火			子どもパン	【小麦】子どもパン				644	26.9
				彩の国ポトフ	じゃがいも	フランクフルト	にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ	コンソメ 塩 こしょう ロリエ		
				マカロニグラタン	【乳 小麦】バター 小麦粉 マカロニ 油	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ	コンソメ 塩 こしょう		
				【乳】三色サラダ			もやし にんじん 小松菜	ドレッシング（ごまクリーミー）		
19	水			かてめし	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	干しいたけ しらたき ごぼう にんじん	酒 塩 しょうゆ みりん 和風だし	647	29.4
				呉汁	じゃがいも	豚肉 大豆	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	混合削り節		
				あじの竜田揚げ	油 片栗粉	はなみずきみそ	生姜	酒 しょうゆ		
				【乳】もやしのごま酢あえ	砂糖 ごま	あじ	もやし にんじん 水菜	酢 しょうゆ		
20	木	彩の国ふるさと 学校給食月間		肉汁うどん	【小麦】地粉うどん				651	25.4
					肉汁うどん汁	砂糖	豚肉	干しいたけ 大根 にんじん ごぼう		
							玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	混合削り節 みりん しょうゆ		
				ゼリーフライ	【小麦】油 小麦粉 じゃがいも	おから	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	塩 こしょう ソース みりん		
21	金			ウィンナーとキャベツのソテー	油	ウィンナー	とうもろこし にんじん キャベツ もやし	塩 こしょう	663	26.8
				彩の国カレー	ごはん					
					【小麦】じゃがいも カレールウ 油	豚肉	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ	ソース		
				マーマレードチキン	マーマレード	鶏肉	大根 ほうれん草	塩 こしょう しょうゆ ワイン		
25	火	和 献食の 日		キャベツとえだ豆のサラダ			にんにく	えだ豆 にんじん キャベツ	621	25.9
				ごはん	米					
				豚汁	油 じゃがいも	豚肉 油揚げ みそ	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ	混合削り節		
				【乳】魚のかぼすソースかけ	片栗粉 油 砂糖	赤魚		塩 酒 しょうゆ かぼす果汁		
26	水			切り干し大根の炒め物	油 ごま油	さつまあげ	切り干し大根 小松菜 にんじん	酒 しょうゆ 塩 こしょう	630	32.3
				焼きチーズカレーパン	【乳 小麦】油 コッペパン 小麦粉	豚肉 チーズ	玉ねぎ	ケチャップ ソース コンソメ		
								カレー粉		
				豆乳のクリームシチュー	油 米粉 じゃがいも	鶏肉 豆乳	玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう		
27	木			【乳】ブロッコリーとキャベツのサラダ			小松菜	ドレッシング（ごまクリーミー）	635	29.3
				みそラーメン	中華めん					
					【小麦】油 ごま	豚肉 みそ	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし にら	ポークガラ 中華スープの素 酒		
				【乳】みそラーメン汁			長ねぎ	しょうゆ		
28	金			肉だんごのもち米蒸し	【小麦】パン粉 ごま油 片栗粉 もち米	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 生姜	しょうゆ 塩	648	25.0
				ツナとポテトのソテー	じゃがいも 油	ツナ	玉ねぎ	コンソメ 塩 こしょう		
				キャロットピラフ	米 油 砂糖	ハム	玉ねぎ にんじん	塩 こしょう コンソメ 酒		
				【小麦】ニョッキのコンソメスープ	ポテトニョッキ にんじんニョッキ	フランクフルト	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	塩 こしょう コンソメ		
				チキンカツ	【小麦】小麦粉 パン粉 油	鶏肉		塩 こしょう	648	27.0

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
 - ・コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
 - ・調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

平 均 栄 養 量		648	27.0
学校給食摂取基準	6～7歳（1・2年生）	530	21.0
	8～9歳（3・4年生）	650	26.0
	10～11歳（5・6年生）	780	32.0

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。給食では、地元産食材を取り入れた埼玉県の郷土料理や、埼玉県になじみのある献立などが登場します。

※太字の野菜は「蓮田産」です。新鮮な野菜を納品していただきます。

埼玉県郷土料理（行田市）

ゼリーフライ

ゼリーフライはお菓子のゼリーとは別物で、おからとじゃがいもに、にんじんや玉ねぎなどの野菜を混ぜて小判型に成形し、油で揚げたものです。揚げたてをウスターソースにくぐらせて食べるのが一般的です。その名前の由来は、昔のお金の形の小判型をしていることから銭（ぜに）フライと呼ばれ、それが変化してゼリーとなり今の呼び名になっています。



ゼリーフライ

