



日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
1 (水)	<p>ナムル ぎょうにゅう とおかまちごはん マーボーだいこん</p>	とおかまちごはん	米(十日町産)	582	21.4
		マーボーだいこん	大根 こめ油 豆板醤 しょうが にんにく 干しいたけ にんじん 長ねぎ 豚肉 たけのこ たら 鶏がら 清酒 しょうゆ 甜麺醤 三温糖 でん粉 ごま油		
		ナムル	切り干し大根 もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 上白糖 ごま油 ラー油 にんにく		
2 (木)	<p>いもくりごはん ぎょうにゅう ごまあえ さかなのみそダシがけ</p>	いもくりごはん	米 もち米 塩 みりん 清酒 さつまいも むき栗 黒ごま	596	22.7
		さかなのみそダシがけ	メルルーサ 清酒 しょうゆ でん粉 なたね油 西京みそ 上白糖 みりん でん粉		
		ごまあえ	もやし 小松菜 にんじん 上白糖 しょうゆ 清酒 ごま		
6 (月)	<p>いそかあえ ぎょうにゅう かぼちゃコロッケ たきこみごはん みそしる</p>	たきこみごはん	米 麦 こめ油 ごぼう にんじん 油揚げ 糸こんにゃく さやいんげん みりん 薄口しょうゆ 清酒 三温糖	648	25.9
		かぼちゃコロッケ	かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ コーン 高野豆腐 塩 こしょう 薄力粉 パン粉 なたね油 中濃ソース		
		いそかあえ	小松菜 もやし にんじん しょうゆ 清酒 みりん 刻みのり		
		みそしる	削り節(だし) 豆腐 長ねぎ わかめ 清酒 みそ		
7 (火)	<p>マドレーヌ ぎょうにゅう トマトソーススパゲティ ぶたしゃぶサラダ</p>	トマトソーススパゲティ New	スパゲティ オリーブオイル にんにく ベーコン 玉ねぎ トマト ホールトマト 塩 こしょう 白ワイン トマトピューレ ケチャップ こめ油 ウスターソース しょうゆ ほうれん草 バジル	667	28.0
		ぶたしゃぶサラダ	豚肉 しょうが もやし にんじん きゅうり ごま 穀物酢 みりん しょうゆ		
		マドレーヌ	小麦粉 バター グラニュー糖 ベーキングパウダー はちみつ バニラエッセンス		
8 (水)	<p>はちみつレモンゼリー ぎょうにゅう えびマカロニグラタン キャロットピラフ やさいスープ</p>	キャロットピラフ	米 麦 こめ油 にんじん 塩 セロリ 玉ねぎ ベーコン マッシュルーム コーン 塩 こしょう 白ワイン パセリ	722	26.8
		えびマカロニグラタン	鶏肉 こめ油 ペンネ 玉ねぎ えび 塩 こしょう 米粉 牛乳 生クリーム 白ワイン チーズ		
		やさいスープ	削り節(だし) 玉ねぎ ベーコン 白ワイン にんじん マッシュルーム キャベツ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 小松菜		
		はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー		
9 (木)	<p>カルピスゼリーサイダーポンチ ぎょうにゅう セルフやきそばパン きのかスープ</p>	セルフやきそばパン	コッペパン 中華めん 豚肉 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 塩 こしょう 清酒 中濃ソース ウスターソース こめ油	678	25.3
		きのかスープ	鶏がら こめ油 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン にんじん キャベツ ほうれん草 マッシュルーム エリンギ 塩 こしょう しょうゆ		
		カルピスゼリーサイダーポンチ New	カルピス 上白糖 粉寒天 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 はちみつ ラム サイダー		
10 (金)	<p>キムチあえ ぎょうにゅう とおかまちごはん なまあげとぶたにくのみそいため</p>	とおかまちごはん	米(十日町産)	637	26.4
		なまあげとぶたにくのみそいため	豚肉 にんにく 生揚げ みりん 三温糖 しょうゆ にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜 キャベツ こめ油 上白糖 みりん 赤みそ しょうゆ コチュジャン		
		キムチあえ	きゅうり かぶ こめ油 白菜キムチ しょうゆ ごま油		
13 (月)	<p>とりとやさいのさっぱりあえ ぎょうにゅう ごまきなこあげパン にくだんごスープ</p>	ごまきなこあげパン	ツイストパン なたね油 きなこ ごま 三温糖 塩	651	31.1
		にくだんごスープ	鶏がら もやし たけのこ にんじん 白菜 豚肉 長ねぎ しょうが 塩 こしょう でん粉 緑豆春雨 小松菜 清酒 しょうゆ		
		とりとやさいのさっぱりあえ	きゅうり にんじん 大根 切り干し大根 穀物酢 三温糖 しょうゆ 鶏肉 清酒 薄口しょうゆ ごま		
15 (水)	<p>とんこつラーメン ぎょうにゅう はくさいのゆずづけ しゅうまい</p>	とんこつラーメン	中華めん ごま油 鶏がら 豚骨 削り節(だし) こめ油 しょうが にんにく 豚肉 干しいたけ にんじん もやし キャベツ コーン 清酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ 豆乳 長ねぎ ごま	628	30.6
		しゅうまい	しゅうまいの皮 豚肉 長ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが こしょう しょうゆ ごま油 清酒 塩 でん粉		
		はくさいのゆずづけ	白菜 かぶ にんじん ゆず 塩昆布 塩 しょうゆ		
16 (木)	<p>たきこみビンパ ぎょうにゅう ABCスープ つぶつぶみかんゼリー</p>	たきこみビンパ	米 麦 清酒 しょうゆ ごま油 しょうが にんにく 長ねぎ 豆板醤 豚肉 高野豆腐 三温糖 みりん にんじん 小松菜 もやし 穀物酢 一味唐辛子 ごま	600	22.7
		ABCスープ	ベーコン 鶏がら こめ油 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 小松菜 マカロニ		
		つぶつぶみかんゼリー	みかんジュース みかん缶 三温糖 粉寒天		

図書室
コラボ給食



献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

今月は新座市の友好都市である、新潟県十日町産『魚沼コシヒカリ』の新米が登場します。

※ 今月は、田中農園さんから新座市産のきゅうりが届きます。

※ New は今年度、新しく取り入れたメニューです。イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は食材名の欄をご覧ください。

日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく質 g
17 (金)		チキンライス	米 麦 こめ油 にんにく 鶏肉 赤ワイン にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン ケチャップ 塩 こしょう パセリ	554	22.5
		はくさいのクリームスープ	ベーコン にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ ほうれん草 米粉 こめ油 牛乳 白ワイン 塩 こしょう チーズ 鶏がら		
		りんご	りんご		
20 (月)		にくじるうどん	地粉うどん 削り節(だし) だし昆布 こめ油 豚肉 清酒 にんじん 長ねぎ 舞茸 しめじ えのき 小松菜 みりん しょうゆ 塩	585	22.4
		みそポテト	じゃがいも 塩 薄力粉 でん粉 なたね油 清酒 みりん 三温糖 西京みそ		
21 (火)		きんぴらごはん	米 麦 ごぼう れんこん 糸こんにゃく 油揚げ さやいんげん なたね油 三温糖 しょうゆ 清酒 塩	563	21.6
		とうふのおとしあげ	豆腐 鶏肉 しょうが 芽ひじき 切り干し大根 にんじん 塩 でん粉 なたね油 しょうゆ みりん 三温糖		
		からしあえ	もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 清酒 洋からし		
		みかん	みかん		
22 (水)		りんごとさつまいものむしパン	薄力粉 ベーキングパウダー さつまいも たまご 牛乳 バター 上白糖 りんご缶	580	22.2
		キムチスープ	鶏がら 白菜キムチ ごま油 豚肉 にんじん えのき もやし しょうゆ みそ 清酒 みりん 長ねぎ たら		
		コーンサラダ	キャベツ きゅうり コーン こめ油 塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ ごま油		
		ヨーグルト	元気ヨーグルト		
24 (金)		カレーライス	米 麦 こめ油 玉ねぎ こめ油 にんにく しょうが 豚肉 ケチャップ 赤ワイン ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 薄力粉 にんじん 鶏がら じゃがいも 塩 こしょう はちみつ	686	22.2
		パリパリサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン ワンタンの皮 なたね油 こめ油 玉ねぎ 塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ		
27 (月)		わかめごはん	米 麦 炊き込みわかめ	596	22.7
		にくじゃが	豚肉 こめ油 糸こんにゃく しょうゆ 清酒 みりん にんじん 玉ねぎ じゃがいも さやいんげん 三温糖		
		ごまみそあえ	もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 三温糖 みそ みりん ごま		
28 (火)		フレンチトースト	食パン 牛乳 たまご 上白糖 マーガリン バター グラニュー糖 バニラエッセンス	590	25.9
		とりにくとやさいのトマトに	鶏肉 塩 こしょう 清酒 こめ油 にんにく じゃがいも 玉ねぎ にんじん しめじ ホールトマト トマトジュース ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう ローリエ バジル オレガノ オリーブオイル		
		やさいサラダ	キャベツ きゅうり コーン にんじん 穀物酢 こめ油 塩 こしょう 粒マスタード レモン		
29 (水)		ちゅうかふう だしこみごはん	米 もち米 清酒 しょうゆ こめ油 焼き豚 にんじん たけのこ 干し椎茸 ごま油 みりん しょうゆ 清酒 塩 小松菜 ごま	603	25.6
		とりにくのユーリンチーソース	鶏肉 清酒 でん粉 なたね油 穀物酢 しょうゆ 上白糖 ごま油 ラー油 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが		
		ちゅうかあえ	きゅうり もやし にんじん ごま油 穀物酢 しょうゆ 上白糖		
30 (木)		ごもくあんかけ やきそば	中華めん ごま油 こめ油 しょうが にんにく 豚肉 たけのこ にんじん もやし 白菜 玉ねぎ 清酒 塩 こしょう 上白糖 しょうゆ 穀物酢 うずらの卵 いか チンゲン菜 でん粉	715	26.3
		アップルスイートポテトパイ	さつまいも 上白糖 生クリーム りんご缶 上白糖 シナモン 餃子の皮 なたね油		



☆埼玉県の農産物を知ろう

11月は【彩の国ふるさと学校給食月間】となっています。地元の農産物を取り入れた地産地消の推進や郷土料理を食べることにより、ふるさとへの愛着を深めようというものです。今回は、埼玉県の農産物と地産地消について紹介します。※地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費することです。

「地産地消」のよいところ

☆消費者のメリット

- 新鮮な食材を購入できる
- 生産者がわかることで、安心して食べられる
- 旬の味を知ることができる

☆生産者のメリット

- 規格や鮮度の面で無駄が減る
- 消費者のニーズを知ることができ、生産意欲が高まる
- 流通コストが安くなる

埼玉県は首都圏で消費される農産物の栽培を担っています。地産地消を通じて、消費者と生産者の相互理解や活性化といった利点もあると考えています。給食では農家の方々にご協力いただき、新座市で育った農産物を使用しています。



埼玉県の農産物

全国の生産数

- 1位 さといも・ほうれん草・長ねぎ
 - 2位 小松菜・かぶ
 - 3位 ブロッコリー
- 他にも きゅうり・枝豆(4位) にんじん・じゃがいも(8位)

図書室 コラボ給食

10/27~11/9は読書週間です。給食ではこの期間に合わせて、図書室との【コラボ給食】として絵本に出てくる料理を取り入れました。4日間にわたり行いますのでお楽しみに。気になる本があればぜひ図書室まで。あいさつ通路にコラボ給食の掲示もあります！

にんじんについて

新座市で2番目に栽培面積の多い野菜です。新座市では、夏に種をまいて秋~冬に収穫します。(新座市で、一番多く栽培されている野菜はほうれん草です)新座市は古くからのにんじんの産地で、以前は、ごぼうのように細長い長にんじんがつけられていましたが、今は短いにんじんばかりになりました。