

れいわ3ねんど11がつのこんだてひょう

さいたまけんりつさやまとくべつしえんがっこう

| 1 (げつ) | | 2 (か) | | 3 (すい) | | 4 (もく) | | 5 (きん) | |
|--|-------|--|-------|---|-------|---|-------|---|-------|
| ブロッコリーのナムル  ごはん ぶたにくのきむちいため  たまごスープ  | | スパゲティサラダ  ごはん とりにくのトマトソースかけ  やさいスープ  | | <h2>ぶんかのひ</h2> | | ひじきとえだまめのサラダ  ごはん オムレツ  はくさいのみそしる  | | かぼちゃのそぼろあんかけ  ごはん さばのりきゅうやき  だいこんのみそしる  | |
| しょうがくぶ | ちゅうがく | しょうがくぶ | ちゅうがく | | | しょうがくぶ | ちゅうがく | しょうがくぶ | ちゅうがく |
| 580.32 | 23.6 | 744 | 30.3 | 609 | 22.4 | 781 | 28.7 | 653 | 26.4 |
| 8 (げつ) | | 9 (か) | | 10 (すい) | | 11 (もく) | | 12 (きん) | |
| りんご  ぶるごきどん  わかめスープ  | | こまつなのソテー  ごはん ちぐさやき  たまねぎのみそしる  | | みかんタルト  ごはん ぶりだいこん  ふりかけ  とんじる  | | レモンふうみのサラダ  フラワーロール  マスタードチキン  ミネストローネ  | | はるまき  マーボーどん  えのきのみそしる  | |
| しょうがくぶ | ちゅうがく | しょうがくぶ | ちゅうがく | しょうがくぶ | ちゅうがく | しょうがくぶ | ちゅうがく | しょうがくぶ | ちゅうがく |
| 625 | 25.2 | 801 | 32.3 | 569 | 24.4 | 730 | 31.3 | 670 | 25.6 |
| 15 (げつ) | | 16 (か) | | 17 (すい) | | 18 (もく) | | 19 (きん) | |
| ふる一つあんにんふうぷりん  ごはん はっぼうさい  とうもろこしのスープ  | | きんぴら  ごはん オレンジ  さわらのさいきょうやき  いなかじる  | | はるさめサラダ  ごはん シュウマイ  しゃくしなチャーハン  チンゲンサイのスープ  | | ヨーグルト  カレーライス  コンソメスープ  | | フルーツポンチ  にくまん  ほうとううどん  | |
| しょうがくぶ | ちゅうがく | しょうがくぶ | ちゅうがく | しょうがくぶ | ちゅうがく | しょうがくぶ | ちゅうがく | しょうがくぶ | ちゅうがく |
| 617 | 26.0 | 791 | 33.3 | 553 | 25.2 | 709 | 32.3 | 668 | 22.4 |
| 22 (げつ) | | 23 (か) | | 24 (すい) | | 25 (もく) | | 26 (きん) | |
| ポテトサラダ  くらばん  とりにくのかれーちーずやき  やさいスープ  | | <h2>きんろう かんしゃのひ</h2> | | カリフラワーのサラダ  ごはん とんかつ  けんちんじる  | | こまつなのにびたし  ごはん しろみさかなのびざふうやき  あぶらあげのみそしる  | | きりぼしだいこんのサラダ  ごはん わふうちーずハンバーグ  もやしのみそしる  | |
| しょうがくぶ | ちゅうがく | しょうがくぶ | ちゅうがく | しょうがくぶ | ちゅうがく | しょうがくぶ | ちゅうがく | しょうがくぶ | ちゅうがく |
| 534 | 25.0 | 685 | 32.1 | 618 | 33.6 | 792 | 43.1 | 585 | 29.3 |
| 29 (げつ) | | 30 (か) | | 11月は彩の国ふるさと学校給食月間です。 | | 埼玉県産のものを多く使用しています。 | | 『地場産物』を食べることを『地産地消』といいます。 | |
| リンゴゼリー  ごはん すきやきふうに  わかたけじる  | | ごぼうのすりごまに  ごはん さわらのみそゆうあんやき  むらくもじる  | | がつ さい くに がっこう給食月間 げっかん さいたまけんさん おお しょう じば さん ぶつ た ちんちしょう | |  | | | |
| しょうがくぶ | ちゅうがく | しょうがくぶ | ちゅうがく | しょうがくぶ | ちゅうがく | しょうがくぶ | ちゅうがく | しょうがくぶ | ちゅうがく |
| 632 | 24.1 | 770 | 33.1 | 566 | 28.5 | 726 | 36.6 | | |

♪こんだてはつごうによりへんこうするばあいがあります。