



げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび							
しょうがくぶ		ちゅうがくぶ		エネルギー		たんぱくしつ		エネルギー		たんぱくしつ					
<p>がつ さい くに がっこうきゅうしよくげっかん 11月は彩の国ふるさと学校給食月間です！</p> <p>きゅうしよく さいたまけんさん た もの 給食では埼玉県産の食べ物を、</p> <p>つか たくさん使っています！</p>				<p>1 ごはん さばのしおやき ひじきのごもくに すいとん</p> <p>608 23.7 779 30.4</p>				<p>2 プルコギどん わかめスープ げんきヨーグルト</p> <p>611 24.3 783 31.1</p>				<p>3 文化の日</p>			
<p>6 ごはん とりにくのごまだれ コロコロポテトサラダ みそしる(はくさい・あぶらあげ)</p> <p>560 20.4 718 26.1</p>		<p>7 ごはん ぶりだいこん みそしる(あつあげ・しいたけ) さいのくになっとう</p> <p>605 26.3 775 33.7</p>		<p>8 いい歯の日 かみかみしゃくしなまめごはん ごもくたまごやき やさいのごまあえ みそしる(こまつな・とうふ)</p> <p>581 24.7 745 31.7</p>		<p>9 ごはん とりのすきやきに みそしる(ほうれんそう・だいこん)</p> <p>566 21.5 725 27.6</p>		<p>10 さつまいもカレー(おぎごはん) かいそうサラダ</p> <p>578 19.7 741 25.3</p>							
<p>13 振替休業日</p>		<p>14 県民の日</p>		<p>15 ぶたのおろしどん やさいのじゃこあえ みそしる(さつまいも・しめじ)</p> <p>617 22.1 791 28.3</p>		<p>16 ごはん まつかぜやき ブロッコリーのおかかあえ さわにわん</p> <p>548 26.0 703 33.3</p>		<p>17 ソースやきそば みそポテト チンゲンサイとなるとのスープ</p> <p>603 22.4 773 28.7</p>							
<p>20 ごはん トンカツ キャベツのレモンあえ けんちんじる</p> <p>700 24.6 898 31.5</p>		<p>21 ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ みそしる(きゃべつ・あぶらあげ)</p> <p>590 21.6 756 27.7</p>		<p>22 ほうとう なめし(小盛り) はちみつレモンゼリーポンチ</p> <p>705 23.4 904 30.0</p>		<p>23 勤労感謝の日</p>		<p>24 和食の日 ごはん さごしのゆうあんやき あつあげときりこんぶのもの とんじる</p> <p>583 28.0 747 35.9</p>							
<p>27 ごはん わふうとうふハンバーグ やさいのゆかりあえ みそしる(ちくわ・はくさい)</p> <p>552 25.1 708 32.2</p>		<p>28 しゃくしなチャーハン はるまき とりとはるさめのスープ</p> <p>626 20.0 802 25.6</p>		<p>29 ごはん あじのチーズパンこやき ツナマヨサラダ ミネストローネ</p> <p>612 27.5 785 35.3</p>		<p>30 ごはん マーボー豆腐 ワンタンスープ</p> <p>592 26.1 759 33.4</p>		<p>霜月</p>							

※こんだては、つごうによりへんこうするかのうせいがあります。