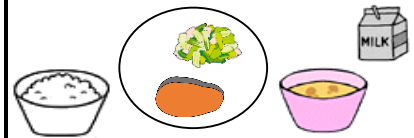
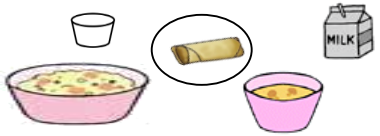
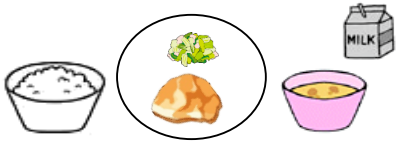
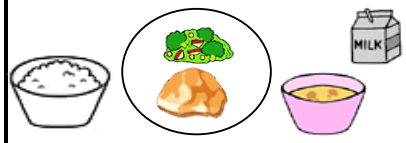
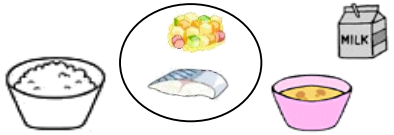
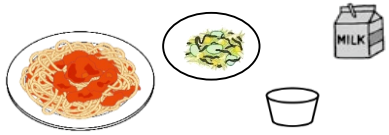
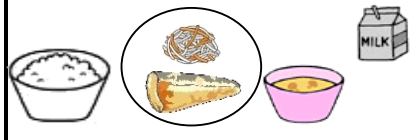
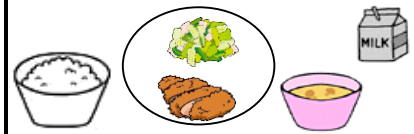
令和8年度（れいわ ねんど） １１月のこんだてひょう

さいたまけんりつさやまとくべつしえんがっこう

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

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
2 くろパン　チキンのハーブパンこやき キャベツのサラダ　とうにゅうチャウダー 610 / 24.6 / 782 / 31.5	**3** ぶんかのひ	**4** プルコギどん　わかめスープ オレンジ 574 / 23.6 / 736 / 30.3	**5** ごはん　とりのてりやき ポテトサラダ　みそしる（こまつな・とうふ） 579 / 23.6 / 742 / 30.3	**6**  ごはん　ホキのフライ(ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) ほうれんそうのごまあえ　みそしる(きゃべつ・あぶらあげ) 602 / 23.4 / 772 / 30.0
9 ふりかえきゅうぎょうび ぴかぴかまつり振替休業日	**10**  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　さいたまけんさんゆずゼリー 643 / 19.3 / 824 / 24.8	**11**  ごはん　とりのカレーふうみやき ツナマヨサラダ　みそしる(いも・こまつな) 583 / 23.0 / 747 / 29.5	**12** ごはん　ぶたにくのソースいため マカロニサラダ　はるさめスープ 639 / 21.3 / 819 / 27.3	**13** ごはん　さわらのゆうあんやき あつあげときりこんぶのにもの　とんじる 574 / 28.2 / 736 / 36.2
16  ごはん　とりのうめマヨやき ブロッコリーサラダ　みそしる（エリンギ・こうやどうふ） 575 / 24.6 / 737 / 31.5	**17**  ごはん　さばのしおやき さつまいもとまめのサラダ　みそしる(なめこ・こまつな) 575 / 24.4 / 737 / 31.3	**18** ごはん　とりのからあげ（小2中3） たくあんとやさいのおかかあえ　みそしる(はくさい・しめじ) 636 / 24.6 / 816 / 31.6	**19**  スパゲティミートソース　ひじきサラダ げんきヨーグルト 619 / 26.8 / 794 / 34.3	**20**  ごはん　あげダラのごまみそだれ きりぼしだいこんのにつけ　けんちんじる 597 / 22.8 / 765 / 29.2
23 きんろうかんしゃのひ	**24** ごはん　ぶたのしょうがいため キャベツのおひたし　かきたまじる 597 / 23.5 / 766 / 30.1	**25** さつまいもカレー（むぎごはん）　かいそうサラダ ヨーグルト 605 / 19.7 / 776 / 25.3	**26** ごはん　ハンバーグ えのきとキャベツのちゅうかあえ　みそしる（もやし・わかめ・あげ） 588 / 24.9 / 754 / 31.9	**27**  ごはん　トンカツ キャベツのレモンあえ　みそしる(さつまいも・ふ・こまつな) 648 / 22.6 / 831 / 29.0
30 ごはん　マーボーどうふ ワンタンスープ　オレンジ 579 / 25.8 / 742 / 33.1				

～11月（がつ）は彩（さい）の国（くに）ふるさと学校給食月間（がっこうきゅうしょくげっかん）です～

さいたまけんさん
埼玉県産のたべものを

たくさんたべよう！

コバトン

きゅうしょくも、おこめやぎゅうにゅう、みそなど、さいたまけんのたべものをたくさんつかっています。

やさい
野菜もなるべく
さいたまけんさん
埼玉県産を
つか
使っています✿

挿絵出典：食育フォーラム（健学社）　※こんだては、つごうによりかわることがあります。

印刷日2026/10/14…16:27