

11月のお米は、
全てさいたま市
産の新米だよ!!



11月きゅうしょくよていこんだてひょう

家庭数

令和7年度
さいたま市立中島小学校

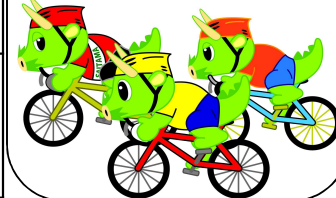
日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3 (月)	おやすみ (ぶんかのひ)					
4 (火)	ソフトフランスパン・ブルーベリージャム ポトフ マセドアンサラダ クレープ (カスタード) ぎゅうにゅう	ぶたにく	ソフトフランスパン(乳卵なし)、ブルーベリージャム じゃがいも、あぶら さつまいも、マヨネーズ(卵なし)、さとう クレープ(乳卵小麦なし)	かぶ(ね、は)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー きゅうり、にんじん、コーン	632	20.6
5 (水)	ごはん おやこに ごますあえ りんご ぎゅうにゅう	とりにく、たまご、なまあげ	こめ じゃがいも、あぶら、さとう ごま、さとう	たまねぎ、いんげん、にんじん こまつな、キャベツ、もやし りんご	605	24.5
6 (木)	カレーピラフ イワシのフライ やさいのスープに ぎゅうにゅう	とりにく イワシフライ(乳卵なし) ベーコン	こめ、あぶら あぶら じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ	596	24.1
7 (金)	きゅうしょくなし					
10 (月)	むぎごはん シャージャンどうふ はるさめサラダ ぎゅうにゅう	なまあげ、ぶたにく、みそ	こめ、むぎ あぶら、さとう、てんぷん はるさめ、さとう、あぶら、こま	しいたけ、にんじん、ねぎ、たけのこ、キャベツ、しょうが、にんにく だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな	614	25.9
11 (火)	むぎごはん まめいりストロガノフ コールスローサラダ おうとうコンポート ぎゅうにゅう	ぶたにく、ひよこまめ、なまクリーム	こめ、むぎ あぶら、こめ、バター あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、マッシュルーム、トマト キャベツ、あかピーマン、コーン、きゅうり、たまねぎ おうとう	638	21.0
12 (水)	ごはん じゃがいものにくみそソース ごしきあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ	こめ じゃがいも、あぶら、さとう さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン	563	21.6
13 (木)	れんこんごはん さばたたあげ みそしる かき ぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ さばたたあげ わかめ、みそ	こめ、さとう、あぶら あぶら じゃがいも	ごぼう、れんこん、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ かき	638	23.6
14 (金)	おやすみ (さいたまけんみんの日)					
17 (月)	むぎごはん なまあげのすきに こまつなとわかめのサラダ 埼玉県産いちごゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく、なまあげ わかめ	こめ、むぎ さとう、じゃがいも、こんにゃく、あぶら さとう、あぶら、こま いちごゼリー	にんじん、たまねぎ こまつな、きゅうり、コーン	615	25.1

～さいたまクリテリウム～

フランスの

食文化を感じる給食

11/9(日)に、さいたま新都心
駅周辺で「ツール・ド・フランス
さいたまクリテリウム」が開催さ
れます。世界最高峰の自転車レー
スとして112回の歴史を持つ、
ツール・ド・フランスの名を冠
し、市街地サーキットに凝集した
大会として2013年に始まったの
が「ツール・ド・フランスさいた
まクリテリウム」で、今年は11
回目を迎えます。それに伴い、さ
いたま市の小中学校では給食でフ
ランス料理を提供します。お楽し
みに★



～影の国ふるさと

学校給食月間～

食育月間の6月と、収穫の秋の
11月を「影の国ふるさと学校給
食月間」とし、地元産の食材を取
り入れた給食による郷土学習を
行うなど、地元産食材の一層の

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g
18 (火)	むぎごはん あじつけのり(渋沢栄一デザイン) てづくりゼリーフライ★ まゆたまじる★ ぎゅうにゅう	あじつけのり おから とりにく、なると(乳、卵、小麦なし) ぎゅうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、でんぶ、こめこ しらたま、さといも	ねぎ、たまねぎ、にんじん にんじん、しめじ、こまつな	648	18.9
19 (水)	ねぎラーメン (ちゅうかめん) 埼玉県産こまつなしゅうまい かいそうサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ こまつなしゅうまい(乳、卵なし) かいそうミックス ぎゅうにゅう	あぶら ちゅうかめん(卵なし) あぶら さとう、あぶら、こま	しょうが、にんにく、もやし、ねぎ、にんじん、キャベツ だいこん、きゅうり、コーン	590	26.0
20 (木)	フラワーロール さいのくになチュウ カリフローレとおまめのサラダ ぎゅうにゅう	とりにく、しろはなまめ、ぎゅうにゅう ぎんときまめ、ひよこまめ、だいず ぎゅうにゅう	フラワーロール(乳、卵なし) あぶら、こめこ、バター、さつまいも あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ だいず、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、カリフローレ	605	23.5
21 (金)	ごはん・さいのくになっとう あかうおのふかやねぎみそやき けんちんじる みかん ぎゅうにゅう	なっとう あかうおのふかやねぎみそづけ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さといも、こんにゃく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、えのきたけ みかん	604	26.5
24(月)おやすみ(ふりかえきゅうじつ)						
25(火)おやすみ(ふりかえきゅうぎょうび)						
26 (水)	むぎごはん さといもカレー コーンサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく、チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ、むぎ さといも、あぶら、こめこ、バター、さとう あぶら、さとう	たまねぎ、しめじ、にんじん、グリーンピース、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ	632	24.6
27 (木)	キムチチャーハン ししゃもゴマフライ トックスープ ぎゅうにゅう	やきぶた ししゃもゴマフライ(乳、卵なし) とりにく ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら あぶら トック、あぶら	キムチ、ねぎ、コーン、ピーマン ちんげんさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	595	23.2
28 (金)	フォカッチャ ホキこうそうフライ ミネストローネ ミックスサラダ ぎゅうにゅう・パンナコッタ(月)	ホキこうそうフライ(乳、卵なし) ベーコン、しろいんげんまめ ツナ ぎゅうにゅう	あぶら あぶら、さとう じゃがも、あぶら、さとう パンナコッタ(乳、卵、小麦なし)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン	604	23.5
※ お箸を毎日もって来てください。					へいきん	612 23.5

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 本校で使用する小松菜は地場産を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

※ 令和7年度は「そば、ピーナッツ及び種類(ごま・カカオを除く)、ヤマイモ」を給食で提供しません。(これらの食材を含む製品と同一施設内で製造した製品を使用する場合はあります。)

かつよう はか じもとさんしよくざい
活用を図るとともに地元産食材や
きょうどしよく さいん がいやくふか がっこきゅう
郷土食等への愛着を深める学校給
うしやどう すいしん とく りよ
食活動を推進しています。特に
うげつ だい しゅう じばさんきょうか
月の第3週を「地場産強化ウィー
ク」とし、重点的に実施に努めて
います。(埼玉県HPより引用)
なかしましよくきゅうしよく がつ
中島小の給食も、11月にはできる
かぎ じばさん しよくざい さいたまけんさん
限り地場産の食材(埼玉県産、さ
いたま市産)を取り入れて給食を
つく 作ります。お楽しみに!

ふとじが、かんけいの
あるしよくざい や、
りょうり だよ!! このほか
にも、やおやさんが、
できるだけ 地場産の
しよくざいをとけてくれ
るよ。★は、さいたま
けんのりょうりなんだ。



～イタリアンランチ～

11/28は、給食委員の6年生た
ちが選んだイタリアンランチを提
供します。イタリアの代表的なパ
ン「フォカッチャ」、イタリア特
産のトマト味の具だくさんスープ

「ミネストローネ」、バジルの
入った香草を使ったフライ、デ
ザートにはパンナコッタです。放
送で給食委員の紹介があるので楽
しみにしててください。

