

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	たんぱくしつ 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 ボトル マセドアンサラダ クリープ (カスター) ぎゅうにゅう	ふたにく <b>クリテリウム フランス給食</b>	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 クリープ(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 かぶ(ね)、は、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン ぎゅうり、にんじん、コーン	632	20.6
	ごはん		こめ			
	おやこに	とりにく、たまご、なまあげ	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、いんげん、にんじん		
	こますあえ りんこ ぎゅうにゅう	こま、さとう ぎゅうにゅう	こまつな、キャベツ、もやし りんこ ぎゅうにゅう	こまつな		
5 (水)	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) ペーコン ぎゅうにゅう	こめ、あぶら あぶら じゃがいも、あぶら ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリンピース にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ	605	24.5
	7(金) きゅうしょくなし					
	10 (月)	むぎごはん ジャージャンどうふ はるさめサラダ ぎゅうにゅう	なまあげ、ふたにく、みそ なまあげ、ふたにく、みそ はるさめ、さとう、あぶら、ごま ぎゅうにゅう	こめ、むぎ あぶら、さとう、でんぶん はるさめ、さとう、あぶら、ごま ぎゅうにゅう		
				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 たいこん、きゅうり、にんじん、こまつな		
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 おつとうコンポート ぎゅうにゅう	ふたにく、ひよこまめ、なまクリーム ふたにく、ひよこまめ、なまクリーム あぶら、さとう おつとう ぎゅうにゅう	こめ、むぎ あぶら、こめこ、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、あかビーマン、コーン、ぎゅうり、たまねぎ おつとう	638	21.0
	ごはん じゃがいものにくみぞソース ごしきあえ ぎゅうにゅう	ふたにく、みそ ふたにく、みそ さとう ぎゅうにゅう	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		
	れんこんごはん さばたつたあげ みぞしる かき ぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ さばたつたあげ わかめ、みそ ぎゅうにゅう	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		
	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	ふたにく、なまあげ わかめ いちごゼリー ぎゅうにゅう	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  
よくぶんか かん きゅうしょく  
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」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★



～彩の国ふるさと

がっこまゆうよげっかん

学校給食月間～

しょくいげっかん がつ しゅうかく あき  
11月を「彩の国ふるさと学校給  
うしげっかん じもとさん しょくさい」と  
食月間」とし、地元産の秋の  
いき きゅうしょく きょうどうがくしう  
り入れた給食による郷土学習を  
おこな じもとさんしょくさい いっそう  
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	たんぱくしつ g
18 (火)	むぎごはん	こめ、むぎ				
	あじつけのり(渋沢栄一デザイン)	あじつけのり		ねぎ、たまねぎ、にんじん	648	18.9
	てづくりゼリーフライ★	おから	じゃがいも、あぶら、でんぶん、こめこ	にんじん、しめじ、こまつな		
	まゆたまじる★ さいたまけんの りょうり	とりにく、なると(乳、卵、小麦なし) ぎゅうにゅう	しらたま、さといも			
19 (水)	ねぎラーメン (ちゅうかめん)	ふたにく、みそ	あぶら	しょうが、にんにく、もやし、ねぎ、にんじん、キャベツ	590	26.0
	埼玉県産こまつなしゅうまい	こまつなしゅうまい(乳、卵なし)	ちゅうかめん(卵なし)			
	かいそうサラダ	かいそうミックス	あぶら	さとう、あぶら、ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		だいこん、きゅうり、コーン		
20 (木)	フラワーロール	フラワーロール(乳、卵なし)				
	さいのくにシチュー	とりにく、しろはなまめ、ぎゅうにゅう	あぶら、こめこ、バター、さつまいも	にんじん、たまねぎ、フロッコリー、しめじ	605	23.5
	カリフローレとおまめのサラダ	きんときまめ、ひよこまめ、だいす	あぶら、さとう	だいす、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、カリフローレ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21 (金)	ごはん・さいのくになつとう	なつとう	こめ			
	あかうおのふかやねぎみそやき	あかうおふかやねぎみそづけ				
	けんちんじる	とうふ	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、えのきだけ	604	26.5
	みかん			みかん		
24(月) おやすみ (ぶりかえきゅうじつ)						
25(火) おやすみ (ぶりかえきゅうじょうび)						
26 (水)	むぎごはん	こめ、むぎ				
	さといもカレー	ふたにく、チーズ	さといも、あぶら、こめこ、バター、さとう	たまねぎ、しめじ、にんじん、グリンピース、りんご、セロリー、にんにく、しょうが、トマト	632	24.6
	コーンサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
27 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	キムチチャーハン	やきふた	こめ、むぎ、あぶら	キムチ、ねぎ、コーン、ピーマン		
	ししゃもゴマフライ	ししゃもゴマフライ(乳、卵なし)	あぶら			
	トックスープ	とりにく	トック、あぶら	ちんげんさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	595	23.2
28 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	フォカッチャ		フォカッチャ(乳、卵なし)			
	ホキこうそうフライ	ホキこうそうフライ(乳、卵なし)	あぶら			
	ミネストローネ イタリアン ランチ	ベーコン、しろいんげんまめ	あぶら、さとう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、にんにく	604	23.5
29(土) おやすみ (ぶりかえきゅうじつ)						
※ お箸を毎日もって来てください。						
※ 献立表の栄養価は、中学生のものを表示しています。						
※ 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、ピーナッツ及び種実類(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もあります。)						



かつよう はか じもとさんしょくざい 活用を図るとともに地元産食材や きょうどしょくどう あいちやくふか がっこきゅ 郷土食等への愛着を深める学校給 うしゅうどう すいしん どりょ 食活動を推進しています。特に両 うげつだい じゅう じはさんきょううか 月の第3週を「地場産強化ウイー ク」とし、重点的に実施に努めて さいたまけん いんよう います。(埼玉県HPより引用) なかじましようきゅうしょく がつ 中島小の給食も、11月はできる かぎ じはさん しょくざい さいたまけんさん 限り地場産の食材(埼玉県産、さ しさん と い きゅうしょく いたま市産)を取り入れて給食を 作ります。お楽しみに!



### ~イタリアンランチ~

11/28は、給食委員の6年生た えら てちが選んだイタリアンランチを提 いきょう だいひょうてき 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 さん あじ ぐ 産のトマト味の具だくさんスープ 「ミネストローネ」、パジルの はい こうそう つか 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 ほう うそう きゅうしょくいいんしょくかい たの 送で給食委員の紹介があるので樂 しみにしてください。



まいにち こんだてしゃしん きゅうしょく すいじ けいさい  
※ HPに、毎日の献立写真と給食レシピを随時掲載していますので、是非ご覧ください。⇒

はし まいにち き

こんだてひょうえいようか ちゅうがくねん ひょうじ 献立表の栄養価は、中学生のものを表示しています。

こんだて つづき へんこう 献立は、都合により変更することがあります。

ほんこう しょく こまつな じばさん しょく し みどりく わがや のうえん こうにゅう しんせん りっぽ こまつな 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。

れいわ ねんど およ しゅじつい のぞ まゆうしょくていきょう 令和7年度は「そば、ピーナッツ及び種実類(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もあります。)