



# 11月給食献立予定表



今月使用する新座市産の新鮮野菜は、「小松菜 人参 冬瓜 大根 キャベツ」です。



日付	牛乳	献立名	お も な 食 品			
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか
1 (水)	○ 新座	ひじきのふりかけごはん	ひじき しらす	米 麦 ごま	ゆかり	酒 しょうゆ
		肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 油 さんおんとう	にんじん 玉ねぎ こんにやく	しょうゆ 酒 みりん
		ごまあえ		さとう ごま	もやし にんじん こまつな	しょうゆ 酒
2 (木)	○ 新座	麦ごはん		米 麦		
		まぐろとだいずのオーロラソース	かじきまぐろ だいず	でん粉 油 さんおんとう マヨネーズ (ノンエッグ)	しょうが	ケチャップ ウスターソース しょうゆ みりん
		こまつなたっぷりナムル		さんおんとう ごま油 ごま	こまつな もやし にんじん にんにく	す しょうゆ ラー油
6 (月)	○ 新座	カレーピラフ	とり肉 ウィナー	米 油	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム コーン	しお こしょう ぶどう酒 ウスターソース しょうゆ カレー粉
		やさいスープ	ベーコン	油	にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ	しお こしょう ぶどう酒 うすくちしょうゆ
		スイートポテト	牛乳 生クリーム	バター さとう さつまいも		みりん
7 (火)	○ 新座	うま塩とりうどん	とり肉 あぶらあげ	うどん ごま油	エリンギ えのき 長ねぎ こまつな わかめ	みりん しお こしょう うすくちしょうゆ
		秋のかきあげ	ちりめんじゃこ だいず	はくりきこ さつまいも 油	玉ねぎ にんじん ごぼう	ベーキングパウダー しお
8 (水)	○ 新座	麦ごはん		米 麦		
		ユーリンチー	とり肉	油 ごま油 でん粉 米粉 さとう	にんにく しょうが 長ねぎ	酒 しょうゆ す ラー油
		とうがんのスープ	卵	じゃがいも 油	こまつな にんじん とうがん たまねぎ	酒 しお こしょう しょうゆ
9 (木)	○	はちみつレモントースト	だっしふんにゆう	はくりきこ マーガリン はちみつ さとう	レモン	しお イースト
		ポトフ	ウィナー ぶた肉	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	酒 しお こしょう しょうゆ 鳥がら ローリエ
10 (金)	○	麦ごはん ぶた肉とこまつなのゆずかおりいため	ぶた肉	さんおんとう 油	こまつな ゆず	酒 みりん しょうゆ
		さいのくにもそしる	とり肉 だいず 油あげ	ごま油 さつまいも	ごぼう にんじん 長ねぎ 干しいたけ こまつな	みそ
13 (月)	○	秋やさいのカレー	ぶた肉	米 麦 さつまいも 米粉	しめじ えのき まいたけ しょうが にんにく たまねぎ にんじん	しお こしょう ぶどう酒 ウスターソース しょうゆ カレー粉 ケチャップ
		グリーンサラダ		さんおんとう ごま油	キャベツ きゅうり えだまめ	す しょうゆ しお
15 (水)	○ 新座	麦ごはん		米 麦		
		のりしおからあげ	とり肉 のり	はくりきこ 油 ごま油 でん粉	しょうが	しょうゆ 酒 しお
16 (木)	○ 新座	けんちんじる	油あげ とうふ	さともいも ごま油	こんにやく にんじん ごぼう だいこん こまつな	さけ にぼし みそ
		和風きのこスパゲッティ	ベーコン のり	スパゲッティ 油	にんにく 玉ねぎ にんじん こまつな しいたけ エリンギ しめじ えのき	しお こしょう ぶどう酒 しょうゆ
17 (金)	○ 新座	ポテチキンサラダ	とり肉	じゃがいも マヨネーズ (ノンエッグ)	にんじん キャベツ きゅうり コーン	しお こしょう ぶどう酒 す
		麦ごはん		米 麦		
20 (月)	○ 新座	ヘルシーすどり	こうやどうふ とり肉	油 さんおんとう でん粉 こめこ	しょうが にんじん ピーマン 干しいたけ たけのこ たまねぎ	しょうゆ ケチャップ 酒 す しお ちゅうのうソース
		きゅうりのちゅうかあえ		さとう ごま油	きゅうりこんにやく	酒 しょうゆ しお す ラー油
21 (火)	○	麦ごはん		米 麦		
		とり肉とこんにゃくとこんにやくのもの	とり肉 こうやどうふ	さんおんとう	ごぼう にんじんこんにやく 干しいたけ だいこん	酒 しょうゆ みりん
		からしあえ			もやし にんじん こまつな きりぼしだいこん	しょうゆ 酒 洋からし
22 (水)	○	さいのくになっとう		なっとう		
		みそらーめん	とり肉	ちゅうかめん ごま油 油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし ホールコーン キャベツ にら	とうばんじゃん みそ 酒 しょうゆ こしょう
24 (金)	○ 新座	はるまき CAJリクエスト	とり肉	はるまきのかわ はるさめ 油 ごま油 はくりきこ	にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが	しお 酒 しょうゆ
		エビピラフ	とり肉 えび	米 麦 油	たまねぎ にんじん セロリ パプリカ パセリ	しお こしょう ぶどう酒 うすくちしょうゆ
27 (月)	○ 新座	ポークビーンズ	ぶた肉 だいず	じゃがいも 油 さとう 米粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	ぶどう酒 しお こしょう ケチャップ トマトピューレ
		麦ごはん		米 麦		
28 (火)	○	さげのもみじやき	さげ	マヨネーズ (ノンエッグ)	にんじん	しお こしょう 酒 みそ
		はくさいのこんぶづけ	こんぶ		はくさい きゅうり	しお
29 (水)	○ 新座	みそけんちんじる	油あげ とうふ	ごま油 さともいも	こんにやく にんじん ごぼう だいこん こまつな	みそ 酒 にぼし
		豚キムチ丼	ぶた肉	米 麦 ごま油	はくさいキムチ たまねぎ たけのこ にら	しお こしょう しょうゆ 酒
30 (木)	○ 新座	ワンタンスープ	とり肉	油 ウェーブワンタン ごま油	にんじん もやし 長ねぎ こまつな	酒 しお こしょう しょうゆ
		さやまちゃたきこみごはん	ぶた肉 油あげ	米 麦 さんおんとう	にんじん	しお しょうゆ 酒 まっちゃん
		とり肉ねぎみそやき	とり肉	さとう	長ねぎ しょうが	酒 しょうゆ みりん みそ
29 (水)	○	みずなとだいこんのサラダ		油 ごま油 ごま	みずな にんじん だいこん	す しょうゆ こしょう
		セルフホットドッグ 2年生リクエスト	ウィナー だっしふんにゆう	はくりきこ マーガリン さとう		ケチャップ しお イースト
30 (木)	○ 新座	あさりいり 秋のクリームスープ	あさり とり肉 牛乳 生クリーム	米粉 さつまいも	にんじん たまねぎ こまつな	しお こしょう ぶどう酒
		ごはん (十日町産)		米		
		かつおのてりやき	かつお	さんおんとう でん粉	しょうが	酒 みりん しょうゆ
30 (木)	○	だいこんとはくさいのこんぶづけ	こんぶ		だいこん はくさい	しお
		ごじる	とり肉 油あげ だいず	ごま油	ごぼう にんじんこんにやく 干しいたけ こまつな 長ねぎ	みそ にぼし

※ : 埼玉県の料理や食材を使う日

※ : 新座市の食材を多く使う日 (15~21日 地場産物ウィーク)