



# こんだて

彩の国ふるさと学校給食月間  
令和7年11月 さいたま市立蓮沼小学校

日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるものとなる	(黄)おもにエネルギーの もとのとなる	(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		
4 (火)	◎ 11月8日くいい歯の日>…給食では、よくかむことのできる献立にしました。食材の食感を楽しみながら、よくかんで、ゆっくり食べましょう♪					
	◎かむかむごはん	こんぶ ぶたにく	こめ ラード さとう しょくぶつあぶら	にんじん きくらげ しいたけ さやいんげん	しょうゆ さけ しお わふうだしのもと ポークスープ みりん	638 23.1
	◎かみかみイカメンチカツ	いか	こむぎこ さとう しょくぶつあぶら	キャベツ にんじん しょうが にんにく	しょうゆ しお	
	◎コリコリスープ		とりにく ぶたにく くわきわかめ	はるさめ こま ねぎあぶら さとう でんぶん	はくさい にんじん ねぶかねぎ	
5 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	◎ 5年生は校外学習のため給食はありません。					
	ソイどん(◆いわつきくさんしんまい はくはん)		こめ しょくぶつあぶら			603 21.7
	(ノイどんのぐ)		だいす ぶたにく とりにく	こむぎこ ラード さとう でんぶん しょくぶつあぶら	ごぼう にんじん しいたけ えだまめ	
	トックスープ		とりにく	こめ でんぶん ねぎあぶら	にんじん もやし はくさい きくらげ にら	
6 (木)	◆かき				かき	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	◆ さいたまヨーロッパやさいの日…旬の「スイスチャード」を紹介します。					
	◎ 11月7日大宮アルディージャスクールキャラバン…「サッカーのまち さいたま」で育つ子どもたちに、「サッカー」「Jリーグ」とふれあう機会を通じ、スポーツの楽しさや仲間との絆づくりの大切さを伝えることを目的とした普及活動で、ホームタウンである、さいたま市西区・北区・大宮区・見沼区・岩槻区の各保育園・幼稚園・小学校へ普及部のコーチが訪問し、サッカー教室を実施する予定です。					
	◎おおみやナポリタンふう		ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ しょくぶつあぶら さとう ラード バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム スイスチャード しめじ	しょうゆ しお こしょう キャラウェイパウダー ナツメグパウダー コリアンダーパウダー カルダモンパウダー しろワイン トマトケチャップ ウスターソース
7 (金)	◎アルディージャカラーキャロットポタージュ		ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	さとう バター しょくぶつあぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム なす	
	◎オレンジアルディージャゼリー			さとう	ブルーベリー	みかんかじゅう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	▲ 11月9日に開催されるツール・ド・フランスさいたまクリテリウムの発祥の地であるフランスの料理を作ります。▲ ◎ 1年生は校外学習のため給食はありません。					
	◎☆フランスパン			こむぎこ ショートニング さとう		しお イースト
10 (月)	いちごジャム(こぶくろ)			みずあめ さとう	いちご	ベクチン クエンさん
	◎☆フリカッセ・ド・ブーレ		とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	しょくぶつあぶら こめこ じゃがいも こむぎこ バター	にんにく にんじん マッシュルーム たもぎたけ たまねぎ バセリ	しお こしょう コンソメ ローリエパウダー
	◎☆キャロットラバ			しょくぶつあぶら オリーブあぶら さとう	にんじん バジル にんにく	す しお こしょう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	★ 東松山やきとり風ご飯…埼玉県東松山市の「やきとり」は、鶏肉を使った一般的なものではなく、豚のこめかみから頬にかけてのカシラ肉を使うのが特徴で、カシラと長ねぎを交互に刺し、炭火でじっくりと焼き、味噌だれをつけて食べるそうです。給食では、この「やきとり風ご飯」を作ります。					
11 (火)	★ 秩父まゆ玉汁…秩父地方に伝わる郷土料理です。秩父地方は、山が多いこともあり、江戸時代から、秩父絹織物業（蚕を飼って繭をとる）が盛んでした。汁の中に入れたお団子を、繭玉に見立てています。					
	★ひがしまつやま やきとりふうごはん	ぶたにく みそ	こめ ラード さとう ごまあぶら しょくぶつあぶら	にんにく しょうが りんご ねぶかねぎ コーン さやいんげん	さけ しょうゆ トウバンジャン コチジャン	630 27.2
	▲さやまちやこもちししゃもフライ	ししゃも	パンこ でんぶん こむぎこ しょくぶつあぶら	せんちゃ	こしょう しお	
	★ちちぶ まゆたまじる	とりにく	じょうしんこ でんぶん さといも	だいこん にんじん しめじ こまつな	かつおだし汁 こんぶだし汁 しょうゆ しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12 (水)	就学時健診のため給食はありません					
	▲ラッキーうさぎの日…「りんご」の中に うさぎりんごが かくれています♪					
	ツイストパン		こむぎこ さとう ショートニング		イースト しお	617 25.7
	▲さいたまけんさんだいすとポークのトマトに	だいす ぶたにく チーズ	さとう じゃがいも しょくぶつあぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	しお ナツメグ コリアンダー カルダモン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース スープストック からしに こしょう	
	わかめサラダ	わかめ	さとう オリーブあぶら しょくぶつあぶら こま	キャベツ だいこん	しお しょうゆ す	
13 (木)	◆ラッキーうさぎりんご			りんご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	▲ 秩父おつきりこみうどん…秩父でとれた小麦から作ったうどんを「切っては鍋にいれた」ので、「おつきりこみうどん」と呼ばれるようになりました。					
	★ 秩父みそボテ…埼玉県秩父地方の郷土料理で、みそなどをを使って甘辛く味付けしたじゃが芋の天ぷらです。					
	★▲ちちぶ おつきりこみうどん(うどん)		こむぎこ でんぶん			575 26.6
14 (金)	(ちちぶ おつきりこみうどんのしる)	ぶたにく あぶらあげ	ごまあぶら でんぶん	にんじん はくさい だいこん ねぶかねぎ こまつな	かつおだし汁 こんぶだし汁 しょうゆ みりん しお	
	★▲ちちぶ みそボテ	みそ	じゃがいも こむぎこ しょくぶつあぶら さとう		ベーキングパウダー しょうゆ みりん	
	▲ちちぶ こんにゃくサラダ		こんにゃく さとう ごまあぶら しょくぶつあぶら	こまつな もやし にんじん たまねぎ	しょうゆ す しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	埼玉県民の日					

日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるもどになる	(黄)おもにエネルギーの もどになる	(緑)おもに体の調子を整えるもどになる		
17 (月)	★ 行田ゼリーフライ…おからとじゃが芋、根深ねぎをよく混ぜたものをそのまま素揚げにした、埼玉県行田市の郷土料理です。そのルーツは日露戦争の頃で、中国の「野菜まんじゅう」がヒントになってできたと言われています。					
	★ 吳汁…大豆をすりつぶしたものを「吳」といい、それを汁仕立てにしたものが「吳汁」です。					
	◆いわつきさんしんまい はくはん	こめ	しょくぶつあぶら			
	▲てづくり こまつなカレーふりかけ		しょくぶつあぶら さとう ごま	こまつな にんにく	カレーこ わふうだしのもと しょうゆ みりん	638 22.5
	★さようだ ゼリーフライ	おから	じゃがいも こむぎこ パンこ しょくぶつあ ぶら	ねぶかねぎ たまねぎ にんじん	しお こしょう ちゅうのうソース ウス ターソース	
18 (火)	★▲ごじる	ぶたにく だいすみそ	さといも ごまあぶら でんぶん	にんじん だいこん ずいき こまつな ねぶかねぎ	しょうゆ かつおだし汁 こんぶだし汁 る	593 21.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	★ 岩槻豆腐ラーメン…1970年に当時の岩槻市民会館内のレストランで働いていたコックさんが考案した料理です。その後、岩槻市内の店に広まったそうです。2008年の埼玉B級ご当地グルメ王決定戦で優勝し有名になりました。特徴はあっさりした鶏ガラスープのしょうゆ味に、豆腐とひき肉のあんがたっぷりかかった料理です。					
	★いわつき とうふラーメン(ちゅうかめん)		こむぎこ ごまあぶら		しお かんすい	
	(いわつき とうふラーメンスープ)	とうふ ぶたにく だいすみそ	しょくぶつあぶら ねぎあぶら でんぶん ラー油	にんにく しょうが ねぶかねぎ	トウバンジャン チキンスープ しょうゆ しお こしょう	
19 (水)	◎◆こざかないりまつぱいも	にぼし	さつまいも しょくぶつあぶら さとう はち みつ ごま		みりん しょうゆ	646 28.1
	◆えのきたけこまつなおかかのりすあえ	のり かつおぶし		こまつな もやし えのきたけ	しょうゆ す しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	♪ 食育の日…日本味めぐり 埼玉県の郷土料理を紹介します。 ↗ ▲ しゃくし菜は、雪白体菜(せっぱくたいさい)ともよばれる秩父生まれの野菜です。					
	↖ ラッキーにんじんの日…「本庄つみっこ汁」の中に星型にんじんがかけています。 ↗ お魚の日…旬のさばを紹介します。					
20 (木)	▲ちちぶ しゃくしなごはん	ちりめんじやこ あぶらあげ	こめ ごまあぶら ごま しょくぶつあぶら	しゃくしな	しお しょうゆ す こんぶぢゃ	616 23.0
	◆さばのたつたあげ	さば	でんぶん しょくぶつあぶら	しょうが	しょうゆ さけ みりん	
	★▲ラッキーにんじんいり ほんじょうつみっこじる	とりにく	さといも こんにゃく こむぎこ でんぶん しょくぶつあぶら	だいこん ねぶかねぎ れんこん にんじん しめじ こま つな	しょうゆ かつおだし汁 こんぶだし汁 る わふうだしのもと しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さいたま市教育研究会研修大会のため給食はありません					
21 (金)	✿ 6年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「カレー」、「福神漬け」が登場します♪					
	◆いわつきさんしんまい はくはん		こめ しょくぶつあぶら			
	▲◎さいのくに ポークカレー	ぶたにく チーズ	さつまいも しょくぶつあぶら さとう でん ぶん こむぎこ ラード	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー マツ シユルーム りんご	カレーこ ウスターソース トマトピューレ トマトケチャップ ブラウンルウ トマ トペースト しお さつまいもパウダー は くさいパウダー キャベツパウダー オニ オンパウダー しょうゆ トマトパウダー こんぶエキス オレガノパウダー コリア ンダー ポークスープ	
	◎てづくり ふくじんづけ		さとう	きゅうり だいこん れんこん しょうが	す しお みりん しょうゆ	
	ヨーグルト	ぎゅうにゅう	さとう		かんてん	
25 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	✿ 4年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「鶏肉のチリソースマヨ」が登場します♪					
	◆いわつきさんしんまい はくはん		こめ しょくぶつあぶら			
	おかげふりかけ(こぶくろ)	かつおぶし のり	さとう でんぶん		しお まっぢゃ	
	◎とりにくのチリソースマヨ	とりにく みそ	こむぎこ ごめ しょくぶつあぶら ごまあ ぶら さとう だいすあぶら でんぶん みず あめ さとう	ねぶかねぎ たまねぎ にんにく しょうが	トマトケチャップ チキンスープ しょうゆ トウバンジャン さけ トウチジャン さけ かす オイスターソース す しお	
26 (水)	▲はるさめとさいたまけんさんなまきくらげのスープ	ぶたにく とうふ	さとう はるさめ でんぶん ねぎあぶら	コーン しいたけ えのきたけ ねぶかねぎ きくらげ	しお ナツメグ コリアンダー カルダモ ン オールスパイス こしょう しょうゆ チキンスープ オイスターソース チゅう かだしのもと	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	◎蓮 小 フェスティバル ! ◎ 屋台風献立 ◎ ✿ 2年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「コンソメポテト」が登場します♪					
	ソースやきそば	ぶたにく かつおぶし あおり	こむぎこ ラード	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく もやし	やきそばソース	596 20.0
	◎コンソメポテト		じゃがいも しょくぶつあぶら さとう	バセリ	コンソメ しお ガーリックパウダー パ ブリカパウダー こしょう オレガノ	
27 (木)	フルーツパンチ		さとう	みかん バイン レモン	サイダー なしかじゅう ぶどうかじゅう	659 21.6
	ストロベリージョア	だっしんにゅう	さとう		いちごかじゅう	
	◆ さいたまヨーロッパやさいの日…旬のコールラビ、スティックオ、カリフローレ を紹介します。					
	✿ 5年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「さいたまヨーロッパ野菜の揚げパン」が登場します♪					
	◎▲ケールあげパン		こむぎこ さとう ショートニング しょくぶつ あぶら	バセリ ケール	イースト しお コンソメ ガーリックパウ ダー バセリ こしょう	
28 (金)	◎▲ビーツあげパン		こむぎこ さとう ショートニング しょくぶつ あぶら	ビーツ	イースト しお	655 24.3
	◎◆さいたまヨーロッパやさいポトフ	ぶたにく	さとう じゃがいも しょくぶつあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ スティックオ コールラビ こまつな	しお こしょう キャラウェイパウダー ローリエパウダー しろワイン コンソメ チキンスープ	
	◆◎カリフローレサラダ		しょくぶつあぶら さとう	カリフローレ キャベツ コーン たまねぎ	す しお こしょう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	✿ 2・4・6年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「オムライス」が登場します♪					
28 (金)	◎セルフォムライス(チキンライス)	とりにく	こめ ラード バター しょくぶつあぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム あおビーマン コー ン	チキンスープ しろワイン しお こしょう トマトピューレ トマトケチャップ コンソ メ	655 24.3
	(トマトオムレツ)	たまご	さとう しょくぶつあぶら	たまねぎ	トマトピューレ トマトケチャップ しお す チキンスープ こしょう	
	ABCスープ	ぶたにく	じゃがいも マカロニ しょくぶつあぶら	コーン たまねぎ にんじん はくさい セロリー	しお こしょう ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス コンソメ チ キンスープ ローリエパウダー	
	◆わせ みかん			みかん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

◇献立表の栄養価は中学年のもの表示しております。△献立は都合により変更となる場合がありますので御了承ください。

◇料理の作り方や加工食品の食材料など知りたい場合は、学校栄養職員までお問合せください。 ◇行事食 ◆旬の食材(季節の料理) ★郷土料理 ☆世界の料理 ▲特産物