

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主 な 材 料 名				小学校3・4年 平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
4	火			こぎつねごはん さつまいも汁 【乳】 ささかまぼこの紅葉揚げ 【小麦】	米 油 砂糖 さつまいも 油 小麦粉	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ ささかまぼこ	にんじん えだ豆 にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 にんじん	和風だし みりん しょうゆ 酒 和風だし	675	27.0
5	水			ごはん 中華スープ フルコギ 【乳】 プリントルト	米 砂糖 油 ごま油 春雨 プリントルト	鶏肉 豚肉	キャベツ 長ねぎ にんじん にんにく 玉ねぎ にんじん にら	中華スープの素 塩 しょうゆ 酒 酒 しょうゆ みりん こしょう	681	25.7
6	木			ごはん かき玉汁 【卵】 【乳】 いかの南蛮ソース きんぴらごぼう	米 片栗粉 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま油 砂糖	鶏卵 なた いか	玉ねぎ にんじん しめじ 長ねぎ にんにく 生姜 ごぼう しらたき にんじん さやいんげん	混合削り節 みりん 塩 しょうゆ 酒 酒 こしょう しょうゆ 酢 みりん 酒 しょうゆ 和風だし	637	26.5
7	金			ごはん 鶏肉とじゃがいものうま煮 【乳】 鮭の塩麹焼き 小松菜のピリ辛味噌汁	米 油 砂糖 じゃがいも 油 砂糖 じゃがいも	鶏肉 厚揚げ 鮭 みそ 油揚げ	玉ねぎ にんじん しらたき 玉ねぎ にんにく 生姜 しめじ	和風だし みりん しょうゆ 塩麹 和風だし 豆板醤	676	26.6
10	月			ごはん いものこ汁 【乳】 鶏肉のかりん揚げ キャベツともやしのおかかあえ	米 里いも 片栗粉 油 砂糖	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ キャベツ もやし にんじん	和風だし みりん 酒 しょうゆ 味付けおかか	682	26.1
11	火			キャラメル揚げパン 【小麦】 【乳】 チリコンカン カラフルサラダ	コッペパン 砂糖 油 油 じゃがいも 砂糖 砂糖 油 ごま油	豚肉 大豆 ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	ミルメーク（キャラメル） ワイン ケチャップ スープストック 塩 こしょう トマトピューレ しょうゆ 酢	649	25.1
12	水			ごはん おでん 【乳】 豚肉の生姜焼き 磯香あえ	米 油 砂糖 油 砂糖	ちくわ さつま揚げ がんもどき 昆布 つみれ 豚肉 のり	こんにゃく 大根 生姜 玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん	混合削り節 しょうゆ みりん 酒 こしょう みりん しょうゆ 混合削り節 しょうゆ みりん	619	27.2
13	木			マーボー丼 { ごはん マーボー丼の具 【小麦】 コーンしゅうまい 春雨サラダ 【乳】 マスカットゼリー	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 マスカットゼリー	豚肉 みそ 豆腐 コーンしゅうまい	生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ もやし	中華スープの素 豆板醤 こしょう コチュジャン テンメンジャン 酒 塩 しょうゆ しょうゆ 酢	612	25.0
17	月			ごはん せんべい汁 【小麦】 【乳】 チーズ風ハンバーグ ひじきのサラダ	米 南部せんべい 砂糖 砂糖	鶏肉 チーズ風ハンバーグ ひじき	大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 にんじん キャベツ きゅうり	混合削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 ケチャップ ソース ドレッシング（玉ねぎ）	641	29.3
18	火			ライスボール 【小麦】 【乳】 彩の国ポトフ マカロニグラタン 三色サラダ	ライスボール じゃがいも バター 小麦粉 マカロニ 米 油 砂糖	フランクフルト 鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ しめじ もやし にんじん 小松菜	コンソメ 塩 こしょう ワイン コンソメ 塩 こしょう ドレッシング（香りがま）	644	26.9
19	水			かてめし 【乳】 呉汁 ほっけのから揚げ 埼玉県産みかんゼリー	米 油 砂糖 油 片栗粉 埼玉県産みかんゼリー	鶏肉 油揚げ 豚肉 大豆 ほっけ	にんじん えだ豆 にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	和風だし 酒 塩 しょうゆ みりん 和風だし 和風だし 塩	645	28.5
20	木	学校給食月間 彩の国ふるさと 献立		肉汁うどん { 地粉うどん 【小麦】 肉汁うどん汁 【乳】 ゼリーフライ 白菜のおひたし	米 地粉うどん 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも パン粉	豚肉 おから	干しいたけ 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ	混合削り節 みりん しょうゆ 塩 こしょう ソース みりん しょうゆ みりん	651	25.4
21	金			彩の国カレー { ごはん 彩の国カレールウ 【小麦】 【乳】 マーメレードチキン キャベツとえだ豆のサラダ	米 じゃがいも カレールウ 油 さつまいも マーメレード	豚肉 鶏肉	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ にんにく えだ豆 にんじん キャベツ	トマトピューレ ソース 塩 こしょう しょうゆ ワイン ドレッシング（コーンクリーム）	663	26.8
25	火	和食の日		ごはん 豚汁 【乳】 魚のレモンソースかけ 切り干し大根の炒め物	米 油 里いも 片栗粉 油 砂糖 油 ごま油	豚肉 豆腐 みそ さごし さつまあげ	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ 切り干し大根 小松菜 にんじん	和風だし 酒 しょうゆ レモン汁 酒 しょうゆ 塩 こしょう	659	27.4
26	水			ホットドック { コッペパン 【小麦】 フランクフルト 【乳】 豆乳のクリームシチュー 花野菜サラダ ラフランスゼリー	コッペパン 砂糖 油 米粉 じゃがいも ラフランスゼリー	フランクフルト 鶏肉 豆乳	玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし ブロッコリー キャベツ にんじん	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう ドレッシング（イタリアン）	630	32.3
27	木			みそコーンラーメン { 中華めん 【小麦】 みそコーンラーメン汁 【乳】 手作りシュウマイ チョレギサラダ	中華めん 油 ごま ごま油 片栗粉 シュウマイの皮 ごま油 砂糖	豚肉 みそ 豚肉 鶏肉 のり	にんじん キャベツ 玉ねぎ にら 長ねぎ とうもろこし 白菜 にんじん きゅうり にんにく	スープストック 中華スープの素 酒 しょうゆ しょうゆ 塩 中華スープの素 塩 しょうゆ	635	29.3
28	金			エビピラフ 【えび】 【乳】 ニョッキのコンソメスープ ハムカツ	米 油 ボテトニョッキ にんじんニョッキ 油	えび フランクフルト ハムカツ	玉ねぎ にんじん とうもろこし にんじん 玉ねぎ キャベツ	塩 こしょう コンソメ ワイン 塩 こしょう コンソメ ワイン	648	25.0

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
 - ・コンタミネーション（原材料としては使用されていないくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
 - ・調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出て



蓮田市はすびい

平 均 栄 養 量

650 27.1

学校給食摂取基準

6～7歳（1・2年生）

530 21.0

8～9歳（3・4年生）

650 26.0

10～11歳（5・6年生）

780 32.0

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。給食では、地元産食材を取り入れた埼玉県の郷土料理や、埼玉県になじみのある献立などが登場します。

埼玉県郷土料理（行田市）

ゼリーフライ

ゼリーフライはお菓子のゼリーとは別物で、おからとじゃがいもに、にんじんや玉ねぎなどの野菜を混ぜて小判型に成形し、油で揚げたものです。揚げたてをウスターソースにくぐらせて食べるのが一般的です。その名前の由来は、昔のお金の形の小判型をしていることから銭（ぜに）フライと呼ばれ、それが変化してゼリーとなり今の呼び名になっています。



ゼリーフライ

