



おこめは
さいたましで
とれた
「しんまい」
です。

埼玉県マスコット「コバトン」

令和7年度 11月分 予定給食献立表

さいたま市立上里小学校

※11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県の郷土料理や特産物を献立に取り入れています。

日 (曜)	献立名			主な食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの	エネルギー (kcal)
				血・肉・骨になる	力・熱になる	体の調子を整える	たんぱく質 (g)
3日(月) 文化の日							
4 (火)	ひがしまつやま やきとりごはん		きびなごサクサクあげ つみっこ かき	ぶたにく みそ きびなご とりにく ショア	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん あぶら	にんにく しょうが りんご ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ こまつな かき	663
							25.2
5 (水)	いわつきの ごはん (コシヒカリ)		てづくりメンチカツ みそしる ひじきのサラダ	ぶたにく ぶたレバー ひじき あぶらあげ みそ きゅうにゅう	こめ パンこ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら ごま	たまねぎ もやし きゅうり にんじん だいこん キャベツ ねぶかねぎ こまつな	642
							25.7
6 (木)	むぎごはん		ジャージャンどうふ ちちぶこんにゃくサラダ	なまあげ ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら こんにゃく	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん だいこん たけのこ キャベツ ねぶかねぎ きゅうり コーン たまねぎ	610
							25.4
7 (金)	＜ツールドフランス さいたまクリテリウム(9日)・フランスのこんだて＞ フランスでゆうめいなじてんしゃのたいかいが、さいたましんとしんえきをちゅうしんにひらかれます。ラビゴットソースは「す」をつかった、さっぱりとしたソースです。						
	クロワッサン		あじのラビゴットソース ポトフ てづくりチョコババロア	あじ ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも ババロア	たまねぎ ピーマン かぶ にんじん キャベツ	672
10 (月)	ぶしゅうぶた カレー (むぎごはん)		いかナゲット こまつなのサラダ	ぶたにく チーズ いか たら わかめ きゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご こまつな きゅうり コーン	624
							22.5
11 (火)	かてめし		さけのかおりやき かきたまじる みかん	とりにく さけ けいらん ぎゅうにゅう	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	すいき ほししいたけ にんじん ねぶかねぎ たまねぎ えのきだけ こまつな みかん	552
							27.2
12 (水)	ごもくうどん (じごなうどん)		みそポテト えごまあえ	とりにく なると あぶらあげ わかめ みそ きゅうにゅう	うどん さとう あぶら じゃがいも こむぎこ ごま えごま	にんじん ほししいたけ ねぶかねぎ こまつな キャベツ もやし	619
							22.5
13 (木)	しろめし		ほうれんそういり あつやきたまご とうふチゲ ヨーグルト	とりにく けいらん とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ヨーグルト	たまねぎ ほうれんそう にんにく しょうが にんじん はくさい もやし えのきだけ はくさいキムチ ねぶかねぎ にら	640
							28.9
14日(金) 県民の日							
17 (月)	しゃくしな ごはん		ししゃもフライ ごじる りんご	ぶたにく ししゃも とりにく だいず とうふ みそ きゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま パンこ こむぎこ こんにゃく あぶら	たけのこ しゃくしなづけ だいこん にんじん ねぶかねぎ こまつな りんご	614
							24.9
18 (火)	くろパン		さいのくにしチュー かいそうサラダ さいたまけんのいちごゼリー	とりにく かいそう しろはなまめ ぎゅうにゅう	パン さつまいも あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら ごま ゼリー	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー だいこん きゅうり コーン	664
							24.5
19 (水)	いわつきの ごはん (さいのかがやき)		えびととうふの チリソース くきわかめのサラダ	えび とうふ くきわかめ きゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム もやし こまつな えのきだけ	588
							25.3
20日(木) 市教育研修大会 給食なし							
21 (金)	むぎごはん なっとう		にくじゃが いそかあえ	なっとう ぶたにく のり きゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん さいやいんげん こまつな もやし えのきだけ	599
							24.5
24日(月) 勤労感謝の日 振替休日							
25 (火)	たまごどん (むぎごはん)		さやまちゃだいず おひたし	けいらん とりにく だいず きなこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース まっちゃん こまつな もやし えのきだけ	587
							26.6
26 (水)	くろ チャーハン		とりにくのあまずいため はるさめとくらげのサラダ とうにゅうプリン	ぶたにく とりにく くらげ とうにゅう なまクリーム かんてん きゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら はちみつ	にんにく しょうが にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ こまつな だいこん きゅうり ブルーベリー	674
							31.7
27 (木)	むぎごはん あじつけのり		さといもとなまあげの そばろに あさづけ	のり なまあげ とりにく きゅうにゅう	こめ むぎ さといも あぶら さとう でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	565
							24.8

28 (金)	ツイスト シュガー あげパン		ポーキング ヨーロッパの カラフルサラダ	だいず ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト さやいんげん キャベツ きゅうり カリフラワー カリーノケール コーン	663 26.0
-----------	----------------------	--	----------------------------	------------------------	---------------------	--	-------------

<今月の地場産物>

○岩槻区・神田農園さんの「こまつな」…4日、5日、10日、11日、12日、17日、19日、21日、25日、26日
○岩槻区「いわつき米地産の会」さんの「お米」…21日（コシヒカリ）、24日（彩のかがやき）



埼玉県マスコット「コバトン」

今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

私たちの住んでいる埼玉県は農業や畜産業が盛んです。また、その土地の産物を使った郷土料理があります。ぜひ皆さんにも埼玉県でとれる食材や郷土料理を通じて、ふるさとへの愛着を深めてほしいと考えています。そこで今月は埼玉県の郷土料理や特産物を給食で紹介します。

<上里小学校 ふるさと給食 月間カレンダー>

日付 「献立名」 料理の特色・紹介	4日(火) 「つみっこ」 埼玉県本庄市、秩父地域の郷土料理。小麦粉でつくった団子を具材と煮込む「すいとん」のような料理です。	5日(水) 「みそしる」(みそ) 給食で使うみそは、秩父市のみそ屋さんが、埼玉県産の大豆と米を使ってつくった特別なものです。	6日(木) 「ちちぶこんにやくサラダ」(こんにやく) 秩父地域では古くからこんにやく芋が栽培されていて、特産物になっています。	7日(金) 「ポトフ」(かぶ) 埼玉県はかぶの産出額が全国2位。入間地域では、かぶの栽培が盛ん。白くてキメの細かいのが特徴です。
10日(月) 「武州豚カレー」(豚肉) 埼玉県は畜産業も盛んです。寄居町で育てられた武州豚をカレーに使います。	11日(火) 「かてめし」 埼玉県秩父地方の郷土料理。少ないお米でも、おなかいっぱいになるように野菜などを混ぜ合わせた料理です。	12日(水) 「みそポテト」 埼玉県秩父地方の郷土料理。「小屋飯(こちゅうはん)」という農作業の合間に食べる料理です。	13日(木) 「ほうれん草入り厚焼き卵」(鶏卵) 給食の鶏卵は嵐山町でとれたものを使っています。	14日(金) 県民の日  埼玉県マスコット「コバトン」
17日(月) 「呉汁(ごじる)」 埼玉県全域の郷土料理。すり潰した大豆を「呉(ご)」といいます。栄養満点な料理です。	18日(火) 「彩の国シチュー」(ブロッコリー) 埼玉県はブロッコリーの産出額が全国3位。大里・児玉地域で多く栽培されています。	19日(水) 「岩槻のご飯」(お米) 上里小学校は、いわつき米地産の会さんから、月2回、お米を届けて頂いています。	20日(木) 市教育研修大会 給食なし  埼玉県マスコット「さいたまっち」	21日(金) 「なっとう」 埼玉県でとれた「タチナガハ」という種類の大豆を使った納豆です。大粒なので大豆のおいしさを感じます。
24日(月) 勤労感謝の日  埼玉県マスコット「コバトン」	25日(火) 「狭山茶大豆」(狭山茶) 埼玉県西部で生産されています。「色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす」とうたわれています。	26日(水) 「鶏肉の甘酢炒め」(こまつな) 上里小学校は、岩槻区の神田農園さんが育ててくださった小松菜を給食に使っています。	27日(木) 「里芋のそぼろ煮」(里芋) 埼玉県は里芋の産出額が全国1位。県南西部で多く栽培されています。	28日(金) 「ヨーロッパ野菜のカラフルサラダ」 さいたま市はヨーロッパ野菜の生産が盛ん。カリフラワーとカリノケールを使います。



埼玉県マスコット「さいたまっち」

埼玉県の郷土料理、特産物はまだまだあります！

産出額は2018年のものです。
出典：JAグループさいたまホームページ

4日(火)「東松山焼きとりご飯」
埼玉県東松山市は、豚肉を焼き、ピリ辛のみそをつけて食べる「焼きとり」が食べられます。

12日(水)「えごま和え」(えごま)
埼玉県美里町、小鹿野町はえごまが多く生産されています。

10日(月)「小松菜のサラダ」(きゅうり)
埼玉県はきゅうりの産出額が全国4位。

11日(火)「さけの香り焼き」(深谷ねぎ)
埼玉県はねぎの産出額が全国2位。

17日(月)「しゃくし菜ご飯」(しゃくし菜)
しゃくし菜は秩父地方の伝統野菜。葉っぱが「杓子(しゃくし)」に似た形をしています。

18日(火)「黒パン」
給食のパンは岩槻区の工場から届けていただいています。県産の「さとのそら」という小麦粉を使っています。



26日(水)は、パレスホテル大宮 中国料理 瑞麟の内田シェフが考案してくださった献立です。当日は上里小学校に来校され、全校集会や給食室での調理指導をしてくださいます。

