





# 献立表 11月



埼玉県立狭山緑陽高等学校

月	火	水	木	金
 <p><b>今月は「学校給食月間」埼玉県の郷土料理を献立に入れています！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★11日 わらじカツ丼（秩父地方ご当地グルメ）</li> <li>★12日 おっきりこみうどん（埼玉県北部の郷土料理）</li> <li>★13日 みそポテト（秩父地方の郷土料理）</li> <li>★15日 ゼリーフライ（行田市） つみっこ汁（本庄市郷土料理）</li> </ul> <p>埼玉産の食材を多く使用しています。</p>				<b>1</b> <b>3年次給食</b> 牛乳 ご飯 鶏肉のトマトソースかけ マカロニサラダ ほうれん草のガリックソテー 野菜スープ 801 31.7 エネルギー たんぱく質
<b>※食材の関係等により献立を変更する場合があります。ご了承ください。</b>				
<b>4</b>	<b>5</b> <b>1・3年次給食</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
振替休日 	牛乳 ご飯 鯖の紅葉焼き 里いもと生揚げの煮物 青菜とハムのソテー みそ汁 858 36.2 エネルギー たんぱく質	牛乳 わかめご飯 チゲ鍋風肉豆腐 五目きんぴら ナムル すまし汁 741 32.3 エネルギー たんぱく質	牛乳 ご飯 スペイン風オムレツ 青菜とさつま揚げのさっと煮 キャベツともやしのゴマ風 ワンタンスープ 836 32.5 エネルギー たんぱく質	牛乳 ミートスパゲティ れんこんサラダ 卵スープ 786 32 エネルギー たんぱく質
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
牛乳 わらじカツ丼 小松菜のからし醤油和え 根菜汁 みかん 898 34.6 エネルギー たんぱく質	牛乳 おっきりこみ風うどん 彩の国肉まん フルーツポンチ 851 31.2 エネルギー たんぱく質	牛乳 しゃくし菜チャーハン みそポテト 狭山っ茶プリン 豆腐スープ 912 24.5 エネルギー たんぱく質	県民の日 	牛乳 ご飯 ゼリーフライ(おからクロック) 小松菜と油揚げの煮物 即席漬け つみっこ汁 859 28.2 エネルギー たんぱく質
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
牛乳 ご飯 赤魚の煮付け 野菜炒め おかか和え みそ汁 780 37.6 エネルギー たんぱく質	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 バンサンスー 中華スープ 杏仁豆腐 907 33.5 エネルギー たんぱく質	牛乳 ご飯 鶏肉の竜田揚げ なすの味噌炒め たらこサラダ みそ汁 896 36 エネルギー たんぱく質	牛乳 ご飯 鯖の幽庵焼き 豚ごぼうピリ辛炒め 白菜の甘酢和え みそ汁 789 36.7 エネルギー たんぱく質	ショア ご飯 肉野菜炒め タイ風春雨サラダ 肉しゅうまい フォースープ 807 29.3 エネルギー たんぱく質
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
牛乳 オムライス さつま芋とりんごのサラダ コンソメスープ 827 23.4 エネルギー たんぱく質	牛乳 塩ラーメン 揚げ春巻き 海藻サラダ 870 38.5 エネルギー たんぱく質	牛乳 ご飯 酢豚 中華サラダ 四川風スープ 954 32.6 エネルギー たんぱく質	牛乳 ご飯 いわしの蒲焼 ひき菜炒り 梅肉和え きのこ汁 850 33.7 エネルギー たんぱく質	牛乳 ポークカレー グリーンサラダ ヨーグルト 879 27.4 エネルギー たんぱく質