



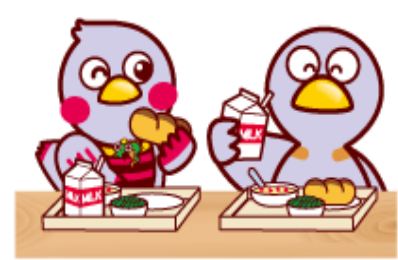
# 献立表 11月



埼玉県立狭山緑陽高等学校

月		火		水		木		金	
1 給食はありません		2 給食はありません		3  文化の日		4 牛乳 ごはん 麻婆豆腐 はりはり漬け チンゲン菜スープ		5 ジョア 秋の味覚パスタ イタリアンサラダ ポトフ風スープ	
						771	28.3	753	33.3
8 牛乳 わらじかつ丼 ★秩父市 小松菜の辛子醤油和え 根菜汁		9 牛乳 かてめし ★埼玉県郷土料理 鯖の塩焼き ツナコーンサラダ すまし汁		10 牛乳 しゃくし菜チャーハン ★秩父市 みそポテト ★秩父市 おこげスープ		11 給食はありません		12 給食はありません	
860	34.3	851	37.8	829	23.1				
15 牛乳 ごはん 肉団子の酢豚風 ナムル 中華スープ		16 牛乳 ごはん 手作りささみフライ マカロニサラダ 野菜のカレー炒め みそ汁		17 牛乳 ごはん さんまのかば焼き 炒りとり みそ汁		18 牛乳 ごはん ゆで豚のBBQソース ひじきの煮物 即席漬け みそ汁		19 牛乳 ごはん すきやき風煮 じゃがいものチーズ焼き みそ汁	
809	24.4	931	47.2	961	35.4	851	34.7	900	32.1
22 牛乳 ごはん タンドリーチキン 小松菜とえのきのサラダ 五目豆 みそ汁		23  勤労感謝の日		24 牛乳 ごはん ブルコギ 中華くらげサラダ トック入りスープ		25 牛乳 わかめご飯 ほっけのバター焼き ごぼう炒め ごま酢和え		26 牛乳 中華たけのこご飯 油淋鶏(ユーリンチ) パンサンズー わかめスープ	
943	44.5			910	28.7	744	36.0	988	37.3
29 牛乳 塩ラーメン 揚げ春巻き 海藻サラダ 杏仁豆腐		30 牛乳 ごはん ホキのネギみそ焼き ひき菜炒り キャベツの七味マヨ すまし汁		11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です。 11月8日から10日は 埼玉県の郷土料理や埼玉県産の食材を とり入れた献立を予定しています。 給食を通して、皆さんのふるさとで採れる食材や 郷土料理を知り『埼玉』への愛着を深めましょう♪					
820	36.0	773	31.9						
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質						

※発注等の関係により献立を変更する場合があります。  
ご了承ください。



埼玉県マスコット さいたまっちとコバトン