

11月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】 きゅうしょくでつかわれる やさいのなまえをしよう

所沢市立所沢小学校

日	曜	献立名	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)	エネルギー	たん白質
							kcal	g
1	金	むぎごはん	牛乳 ハヤシライス フレンチサラダ	こめ、むぎ、あぶら こむぎこ、バター、こめこ さとう	牛乳、ぎゅうにく	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ とうもろこし、きゅうり	665	21.1
5	火	スパゲッティ	牛乳 ツナときのこの トマトソース あきさがしのサラダ みかん	スパゲッティ、あぶら さとう	牛乳、ベーコン、ツナ チーズ、かまぼこ	にんにく、にんじん、たまねぎ キャベツ、エリンギ、しいたけ トマト、みずな、しめじ、みかん	550	23.5
6	水	ごはん	牛乳 ホキのチリソースかけ チョレギサラダ わかめトッポギスープ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、ごま トッポギ	牛乳、ホキでんぷんつき のり、とりにく、わかめ	にんにく、しょうが、えのき キャベツ、にんじん、もやし とうもろこし、だいこん、ねぎ	550	24.2
7	木	コッペパン スライス	牛乳 やきウインナー コールスローサラダ とうにゅうコーンシチュー	パン、あぶら、さとう こめこ	牛乳、ウインナー ベーコン、とうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、とうもろこし	553	20.2
8	金	ごはん	お茶 サンマのあまからあげ いかとこんにゃくのみそあえ さといものそぼろに	こめ、かたくりこ こめこ、あぶら さとう、さといも	サンマ、イカ、みそ ぶたにく	おちゃ、しょうが、こんにゃく にんじん、きゅうり、たまねぎ さやいんげん	507	19.5
11	月	ごはん	牛乳 ぶたにくのねぎみそやき なっとうあえ かきたまじる	こめ、さとう、あぶら かたくりこ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ わかめ、みそ、かつおぶし たまご、とうふ、なっとう	しょうが、ねぎ、こまつな もやし、キャベツ、にんじん みつば	531	27.6
12	火	おちゃマーブル しょくパン	牛乳 マカロニグラタン こまつなサラダ やさいスープ	パン、マカロニ、あぶら バター、こむぎこ パンこ、さとう	牛乳、とりにく、チーズ ツナ、ベーコン	たまねぎ、しめじ、キャベツ こまつな、にんじん、はくさい セロリ、とうもろこし ほうれんそう	644	26.1
13	水	さつまいも ごはん	牛乳 サケのしおやき あさづけ みそしる	こめ、さつまいも あぶら、さとう	とりにく、あぶらあげ 牛乳、サケ、こんぶ とうふ、みそ	にんじん、しいたけ、はくさい きゅうり、しょうが、だいこん えのき、ねぎ	520	25.3
15	金	きなこあげパン	牛乳 かいそうサラダ とりにくのいなかうにこみ	パン、あぶら さとう、じゃがいも	きなこ、牛乳 かいそうミックス、わかめ ベーコン、とりにく	きゅうり、キャベツ、にんにく にんじん、たまねぎ マッシュルーム	610	25.1
18	月	ごはん	牛乳 やきぎょうざ キャベツのちゅうかサラダ マーボーどうふ	こめ、ぎょうざ あぶら、さとう かたくりこ	牛乳、とりにく ぶたにく、とうふ、みそ	きゅうり、にんじん、キャベツ ねぎ、たけのこ、にら しいたけ、しょうが、にんにく	616	27.9
19	火	うどん	牛乳 にくうどんのしる みそポテト おかかあえ ほうじちゃプリン	うどん、あぶら、さとう じゃがいも、かたくりこ ほうじちゃプリン	牛乳、ぶたにく あぶらあげ、みそ かつおぶし	にんじん、たまねぎ、ねぎ こまつな、しょうが はくさい、もやし	558	22.0
20	水	ごはん	牛乳 メヌケのさいきょうつけやき ひじきのいために さつまじる	こめ、さとう、あぶら さつまいも	牛乳、メヌケさいきょうつけ とりにく、さつまあげ ひじき、だいず、ぶたにく あぶらあげ、みそ	にんじん、しらたき さやいんげん だいこん、ねぎ	504	24.5
21	木	ライスボール パン	牛乳 とりにくのガーリックあげ みずなサラダ マカロニスープ	パン、こめこ、ごま かたくりこ、あぶら さとう、マカロニ	牛乳、とりにく、かまぼこ	にんにく、しょうが、みずな きゅうり、にんじん、はくさい とうもろこし、たまねぎ、かぶ	589	26.8
22	金	むぎごはん	牛乳 カレー オリエンタルサラダ オレンジ	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、こめこ ぎょうざのかわ、さとう	牛乳、ぶたにく	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご、キャベツ ほうれんそう、オレンジ	593	21.7
25	月	しゃくしな ジャコごはん	牛乳 さといもコロック こんにゃくとやさいのあえもの みそしる	こめ、あぶら、ごま さといもコロック さとう	ちりめんじゃこ、牛乳 あぶらあげ、ぶたにく みそ	しゃくしな、こんにゃく キャベツ、もやし、にんじん ほうれんそう、だいこん はくさい、ねぎ、えのき	523	23.1
26	火	バターロール	牛乳 ハンバーグ コーンサラダ コンソメスープ	パン、あぶら、パンこ さとう	牛乳、ぶたにく きゅうにく、たまご とうにゅう、ベーコン	たまねぎ、キャベツ とうもろこし、きゅうり にんじん、かぶ	650	27.4
27	水	ごはん	牛乳 サケのこうみやき こまつなのいそあえ とりじゃが	こめ、あぶら、さとう じゃがいも	牛乳、サケ、のり とりにく	にんにく、しょうが、たまねぎ こまつな、もやし、にんじん こんにゃく、さやいんげん、ねぎ	530	24.7
28	木	ちゅうかめん	牛乳 かんたんめん キャラメルポテト ピリからきゅうり	ちゅうかめん、あぶら さとう、かたくりこ さつまいも、みずあめ バター	牛乳、ぶたにく エビ、なると	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、たけのこ、はくさい チンゲンサイ、きゅうり	645	25.5
29	金	ごはん	牛乳 さばのみそに ねぎサラダ むらくもじる	こめ、さとう かたくりこ、あぶら	牛乳、サバ、みそ ハム、とりにく たまご、とうふ	しょうが、ねぎ きりぼしだいこん、にんじん もやし、きゅうり、こまつな	557	27.7

※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方は学校までお問合せください。
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑紙」としてお出しく下さい。雑紙は貴重な資源です。

平均栄養量	573	24.4
基準栄養量	650	26.8