



# 11月分学校給食予定献立表



「彩の国ふるさと学校給食月間」  
11日(月)～19日(火)は埼玉県や所沢市で作られた農作物や畜土食を取り入れています。

令和6年度

【給食目標】

給食で使う野菜を知ろう

所沢市立明峰小学校

日曜	献立名		(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
						kcal	g	
1 金	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン アメリカンドック ピリカラきゅうり	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、こむぎこ、 スパイスドックミックス	牛乳、ぶた肉、みそ、 ウインナー	にんじん、キャベツ、もやし、 ねぎ、ごぼう、にんにく、しょうが、 とうもろこし、きゅうり	602	24.6
5 火	ふきよせ ごはん	牛乳	さんまのピリからあげ はくさいのしおこんぶあえ みそしる	こめ、もちこめ、 さつまいも、あぶら、 さとう	あぶらあげ、かまぼこ、 牛乳、しおこんぶ、みそ サンマでんぶんつき、	にんじん、ごぼう、しめじ、 さやえんどう、ねぎ、はくさい、 きゅうり、だいこん	596	22.2
6 水	キムチ チャーハン	牛乳	とり肉のからあげ はるさめマヨサラダ ヨーグルトあえ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ、マヨネーズ	ぶた肉、牛乳、とり肉、 ハム、ヨーグルト	キムチ、ねぎ、ピーマン、しょうが、 にんにく、にんじん、きゅうり、 もやし、みかん、パイン、もも	612	25.2
7 木	ごはん	牛乳	ぶた肉のみそやき なつとうあえ だんごじる	こめ、さとう、 しらたまだんご	牛乳、ぶた肉、みそ、 なつとう、かつおぶし、 とり肉、あぶらあげ	しょうが、キャベツ、もやし、 にんじん、だいこん、ねぎ、 こまつな	557	27.0
8 金	バターロール	牛乳	スパニッシュオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	パン、じゃがいも、 あぶら、さとう、 かたくりこ、マカロニ	牛乳、ハム、たまご、 チーズ、ベーコン	ほうれん草、たまねぎ、 とうもろこし、にんじん、レタス、 きゅうり、キャベツ、しめじ、セロリ	542	21.6
11 月	ごはん	牛乳	サケのみじやき ひじきのいために すいとん	こめ、あぶら、 マヨネーズ、さとう こむぎこ	牛乳、サケ、みそ、 とり肉、あぶらあげ、 ひじき	にんじん、たまねぎ、しらたき、 だいこん、ねぎ、はくさい	536	27.2
12 火	さやまちゃ マーブル しょくパン	牛乳	ハンバーグのデミグラスソースかけ こまつなサラダ かぶのスープ	パン、パンこ、あぶら、 さとう、バター、じゃがいも	牛乳、牛肉、ぶた肉、 とうにゅう、ツナ、 ベーコン	たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、だいこん、こまつな、 セロリ、かぶ、チンゲンサイ	609	28.1
13 水	さといもごはん	牛乳	ギンサワワのてりやき いそあえ おふのすましじる	こめ、さといも、 あぶら、さとう、ふ	とり肉、あぶらあげ、 牛乳、ギンサワワ、 のり、とうふ	にんじん、さやえんどう、しょうが、 ほうれん草、もやし、みずな	465	26.8
15 金	だいずごはん	牛乳	イカのたつたあげ ごまあえ みそしる	こめ、もちこめ、 あぶら、さとう、 かたくりこ、こむぎこ、 ごま	とり肉、だいず、 あぶらあげ、牛乳、 イカ、わかめ、とうふ、 みそ	にんじん、さやえんどう、しょうが、 ほうれん草、もやし	568	27.4
16 土	むぎごはん	牛乳	小江戸カレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、 さつまいも、こむぎこ、 バター、	牛乳、ぶた肉 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、こまつな、 しょうが、にんにく、りんご、 ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし	619	23.2
19 火	食育の日 ガーリック フランス	牛乳	コールスローサラダ とりにくとじゃがいものスープに ほうじ茶プリン	パン、あぶら、バター、 さとう、じゃがいも ほうじ茶プリン	牛乳、とり肉	にんにく、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、たまねぎ、 しめじ	510	20.7
20 水	ごはん	牛乳	うずらたまごくしフライ あげどうふのピリカラに りんご	こめ、あぶら、 じゃがいも、さとう	牛乳、とり肉、 あげどうふ、 うずらたまごのくしフライ	だいこん、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、キムチ、りんご	610	24.2
21 木	こどもパン スライス	牛乳	さといもコロッケ ブロッコリーのガーリックソース ミネストローネ	パン、さといもコロッケ、 あぶら、さとう、 マカロニ、レンズまめ	牛乳、ベーコン	ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、 にんにく、にんじん、たまねぎ、 セロリ、はくさい、トマト	556	21.2
22 金	ごはん	牛乳	サバのみそに やさいのあえもの かきたまじる	こめ、さとう、かたくりこ	牛乳、サバ、みそ、 あぶらあげ、とり肉、 たまご、とうふ	ねぎ、しょうが、こんにゃく、 キャベツ、にんじん、もやし、 ほうれん草、たまねぎ、こまつな	542	26.3
25 月	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス ポテトサラダ シークワーサーゼリー	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター、 じゃがいも、マヨネーズ、 ゼリー	牛乳、ぎゅう肉、ハム	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、しょうが、 にんにく、トマト、きゅうり、とうもろこし	734	22.6
26 火	ごはん	牛乳	ギンサケのこうみやき きりほしたいいこんのカレーいため さといものそぼろに	こめ、さとう、あぶら、 さといも、かたくりこ	牛乳、ギンサケ、ツナ、 ぶた肉、なまあげ	にんにく、しょうが、ねぎ、 きりほしたいいこん、しらたき、 にんじん、さやえんどう、だいこん、 しいたけ、こんにゃく、さやいんげん	586	26.8
27 水	いりたまご ごはん	牛乳	てりやきどん おからかあえ せんべいじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、 なんぶせんべい	牛乳、とり肉、たまご、 かつおぶし	はねぎ、キャベツ、きゅうり、 もやし、にんじん、ねぎ、ごぼう、 はくさい、しらたき	510	27.7
28 木	ライス ボールパン	コーヒー ミルク	マカロニのクリームに やきウインナー りんご	パン、あぶら、マカロニ、 さとう、こむぎこ、バター	コーヒーミルク、ホタテ、 とり肉、牛乳、なまクリーム、 チーズ、ウインナー	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、りんご	693	23.9
29 金	ごはん	牛乳	カレーのてりあげ さつまいものオイスターソースいため はくさいとたまごのちゅうかスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、さつまいも はるさめ	牛乳、ソフトカレイたつた、 ぶた肉、とり肉、たまご	しょうが、にんにく、にんじん、 ねぎ、ピーマン、はくさい	576	25.8
							581	24.7

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

※ 献立は材料の関係で変更になる場合があります。

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

