



11月分学校給食予定献立表



令和6年度

【目標】きゅうしょくでつかうところざわのやさいをしよう！

所沢市立富岡小学校

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	ごはん	牛乳	とりのからあげ だいごんのみそしる こまつなのみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	牛乳、とり肉、とうふ、あぶらあげ、みそ	しょうが、だいごん、にんじん、ねぎ、こまつな	516	22.5
おんがくかいこんだてき									
2	土	スパゲッティ アマトリチャーナ	牛乳	キャベツとウィンナーのスープ おんぶケーキ	スパゲッティ、あぶら、さとう、バター、かたくりこ、ホットケーキミックス、ココア	ベーコン、なまクリーム、チーズ、牛乳、ウィンナー、たまご	なす、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、にんにく、トマト、パセリ、キャベツ	584	20.8
6	水	ごはん	牛乳	しろみざかなのみそあかけ ごぼうサラダ だいごんのみそしる	こめ、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま、マヨネーズ	牛乳、ホキ、とうふ、みそ	しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、とうもろこし、キャベツ、だいごん	527	20.5
7	木	じゃこチーズ トースト	牛乳	とりにくのスパイシーやき くわわかめのサラダ トマトのスープ	パン、バター、マヨネーズ、あぶら、さとう、かたくりこ	チーズ、ちりめんじゃこ、牛乳、とり肉、ハム、くわわかめ	にんにく、キャベツ、みずな、トマト、こまつな、たまねぎ	560	30.3
8	金	いももち カレーライス	牛乳	パリパリサラダ フルーツヨーグルト	こめ、じゃがいも、さといも、さつまいも、さとう、あぶら、こむぎこ、バター、ワンタンのかわ	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ、セロリ、しょうが、にんにく、りんご、キャベツ、こまつな、とうもろこし、みかん、もも、パイナップル	686	24.3
11	月	ごまみそ うどん	牛乳	さといもコロッケ ほうじちゃプリン	うどん、ごま、さといもコロッケ、あぶら、ほうじちゃプリン	牛乳、とり肉、あぶらあげ、みそ	にんじん、ねぎ、みずな、しいたけ	580	24.3
12	火	かいたくどん	牛乳	634 (おさし) のマリネ つみっこ	こめ、あぶら、さつまいも、さとう、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、ひじき、みそ、とり肉、あぶらあげ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、かぶ、ほうれん草、りんご、だいごん、はくさい、ねぎ	569	22.4
13	水	おちゃ マーブルパン	牛乳	サケのこうそいやき ブロッコリーサラダ ポークトマトシチュー	パン、あぶら、さとう、じゃがいも、バター、こむぎこ	牛乳、ギンサケ、ぶた肉、なまクリーム	ブロッコリー、とうもろこし、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト	644	32.5
15	金	さつまいも ごはん	牛乳	とりにくのねぎみそやき きゃべつポンスかけ かきたまじる	こめ、もちこめ、さつまいも、ごま、さとう、かたくりこ	牛乳、とり肉、みそ、たまご	ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆず、こまつな、だいごん、たまねぎ	501	21.0
18	月	ジャージャー めん	牛乳	やさしいナムル みかん	ちゅうかめん、あぶら、さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ	ねぎ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが、ごぼう、もやし、こまつな、みかん	552	24.8
19	火	ごはん	牛乳	アジフライ ごまあえ だいごんのみそしる	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、ごま、さとう	牛乳、アジ、あおりの、あぶらあげ、とうふ、みそ	こまつな、にんじん、もやし、だいごん、ねぎ	540	29.4
20	水	わ!ピビンバ	のむいちご ヨーグルト	はるさめスープ	こめ、あぶら、さとう、はるさめ、かたくりこ	のむヨーグルト、ぶた肉、みそ、ひじき	にんにく、うめ、きりぼしだいごん、しいたけ、ほうれん草、にんじん、だいすちやし、キムチ、こまつな、きくらげ	505	21.3
21	木	くろパン	牛乳	とりにくのマーマレードやき イタリアンサラダ ミネストポトフ	パン、マーマレード、あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、ウィンナー	たまねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、みずな、とうもろこし、にんじん、セロリ、トマト	515	23.9
22	金	ごはん	牛乳	イカのみそつけやき きりぼしマヨマヨ さつまいものみそしる	こめ、さとう、あぶら、ごま、マヨネーズ、さつまいも	牛乳、イカ、みそ、あぶらあげ	にんにく、きりぼしだいごん、にんじん、キャベツ、とうもろこし、ねぎ	519	21.9
25	月	ごはん	牛乳	サバのぶなかぼし わふうマカロニサラダ みそあじおでん	こめ、マカロニ、さとう、あぶら、マヨネーズ、じゃがいも	牛乳、サバぶなかぼし、ハム、ちくわ、がんもどき、こんぶ、みそ	きゅうり、キャベツ、にんじん、とうもろこし、こんにゃく、だいごん	581	24.3
26	火	かんとうめん	牛乳	さとポテト あんにとろろ	ちゅうかめん、あぶら、かたくりこ、さといも、さとう、みずあめ	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、かんでん	にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく、みかん、パイナップル、もも	584	23.4
27	水	みそそぼろ どん	牛乳	パンサンスー ずましじる	こめ、あぶら、さとう、バター、はるさめ	牛乳、とり肉、こうやとうふ、みそ、ハム、かまぼこ、とうふ	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、みずな、ねぎ	500	21.3
すがたをかえるだいでずこんだて									
28	木	ごはん	牛乳	ゼリーフライ なっとうあえ とうにゅうのごまじる	こめ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ、さとう、ごま	牛乳、おから、なっとう、かつおぶし、とうふ、とうにゅう、みそ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、だいすちやし、にんじん、だいごん、ねぎ、ごぼう	541	19.9
29	金	ガーリック トースト	ヨーグルト	ふゆやさいのクリームに キャラメルポテト	パン、バター、あぶら、さとう、こむぎこ、さつまいも、かたくりこ	ヨーグルト、とり肉、なまクリーム、牛乳、だっしぶんにゅう、チーズ	にんじん、たまねぎ、はくさい、かぶ、ブロッコリー、かぼちゃ	633	15.9
19回	<p>*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。心配な方はお問い合わせください。 *箸は毎日洗って持ってきましょう。持ち物には必ず名前を書きましょう。 *この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。 *各献立のくわしい材料等が知りたい方は、富岡小学校までお問い合わせください。 (☎ 04-2942-0304) *毎日の給食は富岡小学校ホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。→</p>						平均栄養量	560	23.4

