



# 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うやさいをしろう

所沢市立牛沼小学校

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	ごぼうピラフ	牛乳	ハンバーグ フレンチサラダ はくさいのスープ	こめ、むぎ、あぶら、 パンこ、さとう	とり肉、牛乳、ぶた肉、たまご、 ベーコン	ごぼう、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、とうもろこし、きゅうり、 はくさい、こまつな	599	28.3
5 火	ちゅうかめん	牛乳	もやしラーメン アメリカンドック パンサンデー	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、さとう、はるさめ スパイスドックミックス、	牛乳、ぶた肉、ウインナー、 ハム	にんじん、もやし、ねぎ、しょうが、 にんにく、たまねぎ、きゅうり、 チンゲンサイ	662	25.7
6 水	ごはん	おちゃ	サバのみそだれかけ なっとうあえ すましじる みかん	こめ、さとう、ごま、かたくりこ	サバ、みそ、なっとう、 かつおぶし、かまぼこ	おちゃ、しょうが、こまつな、 キャベツ、にんじん、もやし、 ほうれん草、ねぎ、しいたけ、みかん	469	23.9
7 木	コッペパン スライス	牛乳	チリビーンズ やさしいコロッケ りっちゃんのげんきサラダ	パン、さとう、あぶら、パンこ、 やさしいコロッケ、ごま	牛乳、ぶた肉、だいち、ハム、 しおこんぶ、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、トマト、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	590	25.1
8 金	こやごはん	牛乳	やきとり きりぼしだいこんのマヨサラダ じゃがいもわかめのみそしる	こめ、さとう、あぶら、ごま、 マヨネーズ、じゃがいも	とり肉、あぶらあげ、 こやどらふ、牛乳、ハム、 わかめ、みそ	にんじん、しいたけ、しょうが、 きりぼしだいこん、とうもろこし、 たまねぎ	539	28.0
11 月	ごはん	牛乳	かつおのピリットジャン きんぴらごぼう かきたま汁	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、カツオ、たまご、とうふ	しょうが、にんにく、パイン、ごぼう、 にんじん、こんにゃく、こまつな、 たまねぎ、しいたけ	527	25.2
12 火	おちゃマーブル しよパン	牛乳	さといもグラタン かぶサラダ コンソメスープ	パン、さといも、あぶら、 こむぎこ、バター、パンこ、 さとう、じゃがいも	牛乳、ベーコン、チーズ、とり肉	たまねぎ、ブロッコリー、かぶ、 きゅうり、にんじん、キャベツ、 こまつな、セロリ	640	24.7
♪ 校内音楽会 ♪								
13 水	むぎごはん	牛乳	もりのカレー ほうれんそうサラダ ほうじちゃプリン	こめ、むぎ、さつまいも、 あぶら、こむぎこ、バター、 さとう、ほうじちゃプリン、はちみつ	牛乳、ぶた肉	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、かぼちゃ、マッシュルーム、 エリンギ、ごぼう、トマト、りんご、 ほうれん草、とうもろこし	664	21.1
15 金	ごもくずし	牛乳	さわらのさいきょうやき キャベツのゆずふうみあえ せんべいじる	こめ、さとう、ごま、あぶら、 なんぶせんべい	とり肉、たまご、のり、牛乳、 ギンサワラさいきょうづけ、 こんぶ、ぶた肉	にんじん、れんこん、かんぴょう、 ごぼう、しいたけ、さやいんげん、 はくさい、ゆず、しらたき、ねぎ、 こまつな、キャベツ	548	27.3
19 火	ごこくまいごはん	牛乳	ほっけのいちやほし かぶときゅうりの あまずあえ おでん りんご	こめ、ごこくまい、さとう	牛乳、ホッケいちやほし、こんぶ、 ちくわ、がんもどき、うずらたまご	かぶ、きゅうり、こんにゃく、 だいこん、りんご	565	26.6
20 水	ごはん	牛乳	とりにくのおこうじあげ こまつなのおかかあえ さつまじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、さつまいも	牛乳、とり肉、かつおぶし、 ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、 みそ	しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、 こんにゃく	573	26.9
21 木	さといもの クリーム スパゲッティ	牛乳	フレンチサラダ はらぺこケーキ	スパゲッティ、さといも、さとう、 あぶら、ホットケーキミックス、 バター	ベーコン、なまクリーム、牛乳、 チーズ、たまご	ほうれん草、にんにく、たまねぎ、 にんじん、エリンギ、キャベツ、 きゅうり、あかバブリカ、えだまめ	603	20.1
22 金	むぎごはん	牛乳	イカのさらさあげ だいこんときゅうりのオイルづけ なまあげチャーサイ	こめ、むぎ、かたくりこ、あぶら、 さとう	牛乳、イカ、ぶた肉、なまあげ、 みそ	しょうが、だいこん、きゅうり、 にんじん、キャベツ、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、えだまめ	545	25.2
25 月	ごはん	牛乳	サバのぶんかほし ほうれんそうのごまあえ けんちんじる	こめ、ごま、さとう、さといも、 あぶら	牛乳、サバぶんかほし、 かまぼこ、とうふ	ほうれん草、にんじん、もやし、 こんにゃく、だいこん、ごぼう	539	22.1
26 火	うどん	牛乳	カレーなんばん ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ みたらしだんご	うどん、あぶら、かたくりこ、 こむぎこ、ごまドレッシング、 しらたまだんご、さとう	牛乳、とり肉、かまぼこ、 あぶらあげ、ちくわ、あおのり	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、 とうもろこし	560	23.1
27 水	ジャコマヨトースト	コーヒー ミルク	あつぎりベーコンポトフ ブロッコリーのサラダ はなみかん	パン、マヨネーズ、ごま、 じゃがいも、あぶら、さとう	ちりめんじゃこ、あおのり、 コーヒーマルク、ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 セロリ、ブロッコリー、とうもろこし、 みかん	614	20.1
28 木	ごはん	牛乳	サケフライ キャベツのしおこんぶあえ だいこんのみそしる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、ごま	牛乳、サケ、しおこんぶ、 あぶらあげ、みそ	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、 こまつな	535	23.7
29 金	しゃくしな チャーハン	牛乳	しゅうまい はるさめサラダ トッポギスープ キャロットゼリー	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 はるさめ、トッポギ	ぶた肉、牛乳、しゅうまい、ハム、 かんでん、とり肉	しゃくしな、ねぎ、しいたけ、もやし、 きゅうり、にんじん、にら、たまねぎ、 みかん、キャベツ、にんにく、しょうが、 キムチ	576	21.6

※ 7日(木)りっちゃんのげんきサラダ・19日(火)りんご・21日(木)はらぺこケーキ…詳しくは、給食だよりをご覧ください。

※ 材料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。献立についての質問がありましたら、牛沼小 栄養士 (TEL2995-3151)までご連絡ください。

月平均	575	24.4
-----	-----	------