



11月分学校給食予定献立表



令和6年度

【目標】 給食でつかう 所沢のやさいをしよう

所沢市立和田小学校

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	ファイバードライカレー(むぎごはん)	牛乳 ファイバードライカレー(カレー) スイートポテトサラダ りんご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こむぎこ、さつまいも、マヨネーズ	牛乳、ベーコン、ふた肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、にんじん、ピーマン、りんご、えだまめ、きゅうり、ごぼう、とうもろこし	655	18.7
5	火	むぎごはん	牛乳 とり肉のからあげ ほうれんそうとじゃこのあえもの いものこじる	こめ、むぎ、かたくりこ、あぶら、こま、さとう、さといも	牛乳、とり肉、ちりめんじゃこ、あぶらあげ	しょうが、にんにく、キャベツ、ほうれんそう、とうもろこし、にんじん、はくさい、しめじ、ねぎ	618	28.7
6	水	埼玉の郷土料理 かてめし	牛乳 ホッケのいちやほし しゃくしなどはくさいのあえもの かぶのみそじる	こめ、あぶら、さとう	ちくわ、あぶらあげ、ほし、かつおぶし、みそ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、しいたけ、はくさい、きゅうり、しゃくしなづけ、かぶ、ねぎ	487	23.8
7	木	まるパン スライス	ヨーグルト ハンバーグのてりやきソースかけ れんこんのごまドレサラダ きのこさつまいものシチュー	パン、あぶら、さとう、かたくりこ、バター、ごまドレッシング、こま、さつまいも、こむぎこ	ヨーグルト、ハンバーグ、ハム、とり肉、牛乳	れんこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ	698	26.1
8	金	むぎごはん	牛乳 マーボー豆腐 やきぎょうざ キャベツのちゅうかサラダ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、ぎょうざ、こま	牛乳、ふた肉、とうふ、みそ	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、しいたけ、にら、ねぎ、キャベツ、ほうれん草	632	26.1
11	月	彩の国給食週間 コーンいり みそラーメン(ちゅうかめん)	お茶 コーンいり みそラーメン(しる) さといもコロッケ かぶときゅうりのあさづけ	ちゅうかめん、あぶら、さといもコロッケ、さとう	ふた肉、みそ、しおこんぶ	おちゃ、にんにく、しょうが、もやし、にんじん、とうもろこし、メンマ、ねぎ、にら、ごぼう、かぶ、きゅうり、キャベツ	513	23.8
12	火	むぎごはん	牛乳 サバのみそに こうや豆腐のこますあえ すいとんじる	こめ、むぎ、さとう、こま、こむぎこ、かたくりこ、あぶら	牛乳、サバ、みそ、こうや豆腐、かまぼこ、ふた肉、あぶらあげ	しょうが、キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、ほうれん草	644	29.9
13	水	所沢産茶葉使用 所沢のおちゃ マーブル しゃくパン	牛乳 さといもグラタン こまつなサラダ はくさいのスープ	パン、さといも、あぶら、バター、こむぎこ、さとう	牛乳、ウィンナー、ベーコン、チーズ、ツナ、とり肉	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、レモン、はくさい	627	23.6
15	金	七五三お祝い献立 こぎつねすし	牛乳 イカのねぎみそやき ほうれんそうのおひたし さつまじる	こめ、さとう、あぶら、さつまいも	とり肉、あぶらあげ、牛乳、イカ、みそ	ごぼう、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、ほうれん草、もやし、だいこん	595	27.6
18	月	さけおにぎり	牛乳 みそポテト かぶときゅうりのあますあえ きつねにこみうどん	こめ、みそポテト、こま、あぶら、さとう、うどん	べにサケフレーク、のり、牛乳、みそ、しおこんぶ、とり肉、あぶらあげ	しょうが、かぶ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほうれん草	566	20.6
19	火	ごはん	牛乳 ぶたキムチ チンゲンサイのちゅうかサラダ かきたまじる	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	牛乳、ふた肉、わかめ、ハム、とり肉、たまご	にんにく、しょうが、キムチ、にら、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	566	25.2
20	水	ごはん	牛乳 メヌケのさいきょうやき おんやさいのツナマヨサラダ かぶのそぼろに	こめ、マヨネーズ、あぶら、さとう、かたくりこ	牛乳、ツナ、とり肉、メヌケさいきょうづけ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、かぶ、こまつな、こんにゃく、しょうが	528	21.0
21	木	所沢産茶葉使用 さやまちゃ めし	牛乳 フォールカツレツ オリエンタルサラダ りんご	こめ、ごま、こむぎこ、パン、あぶら、さとう、ワンタンのかわ	きんしたまご、牛乳、ふた肉	おちゃ、キャベツ、もやし、きゅうり、とうもろこし、りんご	624	22.7
22	金	面談ライオンズ 若獅子堂の名物カレー わかじしカレー (むぎごはん)	牛乳 わかじしカレー(カレー) カラフルサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、カレールウ、れいとうかんでん	牛乳、ふた肉	たまねぎ、ブロッコリー、レモン、カリフラワー、キャベツ、にんじん、とうもろこし、あかピーマン、パイナップル、りんご、もも	638	22.9
25	月	ほうれんそうと チキンのクリーム スパゲティ (スパゲティ)	牛乳 ほうれんそうとチキンの クリームスパゲティ(ソース) ハムときのこのマリネ ほうじちゃプリン	スパゲティ、あぶら、こむぎこ、バター、ほうじちゃプリン、さとう	牛乳、とり肉、ベーコン、なまぐら、チーズ、ハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、ほうれん草、えのき、しいたけ、きピーマン、あかピーマン、キャベツ	610	24.5
26	火	ごはん	牛乳 サワラのもみじやき スタミなとう せんべいじる	こめ、あぶら、さとう、マヨネーズ、なんぶせんべい	牛乳、サワラ、みそ、とり肉、なつとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、にんにく、はねぎ、だいこん、しらたき、ねぎ、こまつな	636	31.9
27	水	ごはん	牛乳 とり肉のヒバリあげ ふた肉とキャベツのみそいため もずくす	こめ、こむぎこ、パン、こむぎ、あぶら、さとう、かたくりこ	牛乳、とり肉、ふた肉、みそ、もずく、かまぼこ	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、さいいんげん、きゅうり	676	26.2
28	木	ココア あげパン	牛乳 かさまつさんのカレーポトフ つほみサラダ(にんにくドレッシング) ヨーグルト	パン、あぶら、ココア、さとう、じゃがいも	牛乳、ウィンナー、ベーコン、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、かぶ、キャベツ、セロリ、にんにく、カリフラワー、とうもろこし、ブロッコリー	618	21.8
29	金	ごはん	牛乳 なまあげチャーサイ チョレギサラダ りんご	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、こま	牛乳、ふた肉、のり、なまあげ、みそ	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、キャベツ、さいいんげん、もやし、りんご、とうもろこし、にんにく	621	22.6
平均栄養量						608	24.6	

☆はしは、毎日洗って持ってきましょう。☆持ち物には名前を書きましょう。
※食材入荷などの都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。
※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。

＜みんなで応援！とことこオーガニックに挑戦中！！＞

とことこオーガニックの野菜は、科学的に合成された肥料や農薬を使わない「環境にやさしい農法」で育てます。所沢市では、新たに有機農業を始めた農家の野菜を学校給食で使うことで応援していきます。



《11月の地場産物》

