



11月分学校給食予定献立表



【目標】 野菜の大切さを知ろう

所沢市立安松中学校

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	
						koal	g	
1	金	ファイバードライカレー (麦ご飯) 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	米、麦、油、砂糖、小麦粉、さつまい、マヨネーズ	牛乳、ベーコン、豚肉	にんにく、生姜、ごぼう、玉ねぎ、セロリ、人参、ピーマン、りんご、枝豆、きゅうり、赤ピーマン、とうもろこし	797	21.6
5	火	麦ご飯 牛乳	鶏肉の唐揚げ ほうれん草とじゃこの和え物 芋の子汁	米、麦、片栗粉、油、胡麻、砂糖、里芋	牛乳、鶏肉、油揚げ、ちりめんじゃこ	生姜、にんにく、ほうれん草、キャベツ、とうもろこし、人参、白菜、しめじ、ねぎ	746	33.4
6	水	埼玉の郷土料理 かてめし 牛乳	ホックの一夜干し しゃくし菜と白菜の和え物 かぶのみそ汁	米、油、砂糖	竹輪、油揚げ、牛乳、ホック一夜干し、鰹節、味噌	ごぼう、人参、こんにゃく、椎茸、白菜、きゅうり、しゃくしなづけ、かぶ、ねぎ	599	29.8
7	木	丸パン スライス コーヒー ミルク	ハンバーグの照り焼きソースかけ れんこんのごまドレッシング きのこさつま芋のシチュー みかん	パン、油、砂糖、片栗粉、さつま芋、ごまドレッシング、胡麻、小麦粉、バター	コーヒーミルク、ハム、ハンバーグ、鶏肉、牛乳	れんこん、人参、きゅうり、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、みかん	925	33.5
8	金	麦ご飯 牛乳	マーボー豆腐 焼きぎょうざ キャベツの中華サラダ	米、麦、油、砂糖、片栗粉、餃子、胡麻	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	にんにく、生姜、筍、人参、椎茸、にら、ねぎ、キャベツ、ほうれん草	785	31.7
11	月	彩の国給食週間 コーン入り みそラーメン (中華麺) お茶	コーン入り みそラーメン(汁) 里芋コロッケ かぶときゅうりの浅漬け	中華麺、油、砂糖、里芋コロッケ	豚肉、味噌、塩昆布	お茶、にんにく、生姜、もやし、人参、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	954	38.7
12	火	麦ご飯 牛乳	サバのみそ煮 高野豆腐のごま酢和え すいとん汁	米、麦、砂糖、胡麻、小麦粉、片栗粉、油	牛乳、鯖、味噌、豚肉、高野豆腐、かまぼこ、油揚げ	生姜、キャベツ、ほうれん草、もやし、大根、人参、ねぎ、小松菜	777	35.2
13	水	所沢産茶葉使用 所沢のお茶 マーブル 食パン 牛乳	里芋グラタン ごまツナサラダ 白菜のスープ	パン、里芋、油、バター、小麦粉、砂糖	牛乳、ウインナー、ベーコン、チーズ、ツナ、鶏肉	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、小松菜、きゅうり、人参、レモン、白菜	815	29.5
15	金	とことこオーガニックの野菜使用Day! 子ぎつね寿司 牛乳	イカのねぎみそ焼き ほうれん草のおひたし さつま汁	米、砂糖、油、さつま芋	鶏肉、油揚げ、牛乳、イカ、味噌	ごぼう、人参、椎茸、生姜、にんにく、ねぎ、キャベツ、ほうれん草、もやし、大根	723	33.9
19	火	ご飯 牛乳	豚キムチ 青梗菜の中華サラダ かきたま汁	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ハム、鶏肉、卵、わかめ	にんにく、生姜、キムチ、にら、ねぎ、チンゲン菜、きゅうり、人参、とうもろこし	684	30.3
20	水	ご飯 牛乳	メヌケの西京焼き 温野菜のツナマヨサラダ かぶのそぼろ煮	米、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、メヌケ西京漬、ツナ、鶏肉	ブロッコリー、キャベツ、人参、とうもろこし、玉ねぎ、かぶ、小松菜、こんにゃく、生姜	648	26.6
21	木	所沢産茶葉使用 狭山茶めし 牛乳	フォールカツレツ オリエンタルサラダ りんご	米、胡麻、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ワントンの皮	錦糸玉子、牛乳、豚肉	お茶、キャベツ、もやし、きゅうり、とうもろこし、りんご	769	27.1
22	金	西武ライオンズ若獅子寮の名物カレー 若獅子カレー (麦ご飯) 牛乳	若獅子カレー(カレー) カラフルサラダ フルーツポンチ	米、麦、油、砂糖、カレールー、冷凍寒天	牛乳、豚肉	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、人参、とうもろこし、赤ピーマン、レモン、ハイン、りんご、もも、玉ねぎ	769	27.1
25	月	ほうれん草とチキンのクリーム スパゲティ (スパゲティ) 牛乳	ほうれん草とチキンの クリームスパゲティ(ソース) ハムときのこのマリネ ほうじ茶プリン	スパゲティ、油、小麦粉、バター、砂糖、ほうじ茶プリン	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム、チーズ、ハム	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ほうれん草、しめじ、えのき、椎茸、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ	721	29.0
26	火	ご飯 牛乳	サワラの紅葉焼き スタミ納豆 せんべい汁	米、油、マヨネーズ、砂糖、南部せんべい	牛乳、サワラ、味噌、鶏肉、納豆	生姜、人参、玉ねぎ、にんにく、葉ねぎ、大根、白滝、ねぎ、小松菜	787	39.8
27	水	ご飯 牛乳	鶏肉のヒバリ揚げ 豚肉とキャベツのみそ炒め もずく酢	米、小麦粉、パン粉、麦、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉、味噌、もずく、かまぼこ	生姜、にんにく、人参、キャベツ、さやいんげん、きゅうり	834	32.5
28	木	ココア 揚げパン 牛乳	笠松さんのカレーポトフ つぼみサラダ(にんにくドレッシング) ヨーグルト	パン、油、ココア、砂糖、じゃが芋	牛乳、ウインナー、ベーコン、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、かぶ、キャベツ、セロリ、ブロッコリー、にんにく、カリフラワー、とうもろこし	767	26.0
29	金	ご飯 牛乳	生揚げ炒め チョレギサラダ りんご	米、油、砂糖、片栗粉、胡麻	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌、のり	生姜、人参、玉ねぎ、筍、椎茸、キャベツ、さやいんげん、もやし、とうもろこし、にんにく、りんご	763	26.5
						平均栄養量	770	30.7

☆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。

【11月の地場産物】



＜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』で育ちます。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。

