

令和6年度 11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。【目標】きゅうしょくでつかう 所沢のやさしさを知らう

所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品			おもに体の調子を整える もとなる食品
1	金	ごはん	○		ポークシュウマイ（2コ） なまあげチャーサイ チンゲンサイのナムル	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、しゅうまい、ぶた肉、 なまあげ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん たけのこ、しいたけ、しょうが もやし、チンゲンサイ	563	23.8
5	火	ごはん	○		とり肉のやくみソース きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま、 じゃがいも	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 みそ	しょうが、ねぎ、ごぼう にんじん、こんにゃく、 たまねぎ、こまつな	563	21.9
6	水	ごはん	○		サバのぶんかほし おでん きゅうりとつぼづけのカクヤ	ごはん、さとう、あぶら	牛乳、サバぶんかほし、 ちくわ、あげボール、 がんもどき、こんぶ	だいこん、こんにゃく、 にんじん、きゅうり、 つぼづけ	636	29.0
7	木	スバゲッティ	○	コーヒーマルク	ひじきいもトソース プレーンオムレツ コールスローサラダ	スバゲッティ、あぶら、 さとう、バター	コーヒーマルク、ぶた肉、 ひじき、チーズ、オムレツ	たまねぎ、にんじん、 にんにく、キャベツ、 トマト、とうもろこし	607	27.9
8	金	ごはん	○		イカのたつたあげ ぶたキムチ わかめスープ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、ごま	牛乳、イカ、ぶた肉、 とり肉、わかめ	しょうが、キムチ、もやし、 たまねぎ、にら、たけのこ、 ねぎ	550	27.8
11	月	ごはん	○		とり肉のしおこうじやき キャベツのしおこんぶあえ にぼうとう	ごはん、さとう、 ワンタンのかわ	牛乳、とり肉、しおこんぶ、 ぶた肉、あぶらあげ	キャベツ、にんじん、 だいこん、こまつな、 ねぎ	489	23.5
12	火	ちゅうかめん	○		しおラーメン 肉まん フルーツポンチ	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、肉まん、ゼリー	牛乳、ぶた肉	はくさい、たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、とうもろこし、 ねぎ、きくらげ、しょうが、 にんにく、ミックスドフルーツ	675	24.5
13	水	ごはん	○		サワラのあまからあげ にんじんのごまマヨあえ さつまじる	ごはん、あぶら、さとう、 マヨネーズ、さつまいも かたくりこ、ごま、	牛乳、サワラでんぶんつき ハム、ぶた肉、あぶらあげ みそ	にんじん、とうもろこし、 こんにゃく、だいこん、 ねぎ	627	25.2
15	金	ツイストパン	○		さといもコロッケ パンネのトマトに コンソメスープ	さといもコロッケ あぶら、マカロニ、 パン、さとう、バター	牛乳、ベーコン、とり肉	たまねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、 にんじん	573	25.5
18	月	ごはん	○		サバのみそだれ だいこんときゅうりのオイルづけ さわにわん	ごはん、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、サバでんぶんつき、 みそ、ぶた肉、かまぼこ	しょうが、だいこん、ごぼう きゅうり、たけのこ、にんじん こまつな、しいたけ	589	22.6
19	火	ごはん	○		わかじしカレー やきウインナー ほうれんそうサラダ	ごはん、あぶら、さとう、 カレー粉	牛乳、ぶた肉、ウインナー、 ハム	にんにく、しょうが、たまねぎ トマト、キャベツ、にんじん ほうれんそう、とうもろこし	714	27.1
20	水	じごなうどん	○	おちゃ	とろろざわさといもうどん ごまつなのかきあげ こんぶまめ	うどん、さといも、さとう、 かきあげ、あぶら	ぶた肉、あぶらあげ、 だいず、こんぶ	おちゃ、だいこん、にんじん こまつな、ねぎ、しいたけ、 ごぼう	574	18.0
21	木	ごはん	○		ごまつなメンチカツ ひじきのいために かきたまじる	ごはん、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ごまつなメンチカツ ひじき、さつまあげ、とり肉 とうふ、たまご、かまぼこ	しらたき、にんじん、 たまねぎ、こまつな	603	25.3
22	金	こどもパン	○		とり肉のガーリックやき フレッシュサラダ ミネストローネ ★ほうじちゃプリン	パン、さとう、あぶら、 マカロニ、じゃがいも、 ほうじちゃプリン	牛乳、とり肉、ベーコン	にんにく、キャベツ、トマト きゅうり、にんじん、たまねぎ ピーマン、セロリ、	540	23.4
25	月	ごはん	○		イワシのうめ ごまつなごまあえ せんべいじる	ごはん、ごま、さとう、 なんぶせんべい、あぶら	牛乳、イワシのうめに とり肉	キャベツ、もやし、こまつな にんじん、こんにゃく、 はくさい、ごぼう、ねぎ	534	20.6
26	火	ごはん	○		あげぎょうざ（2コ） チャプチェ トッポギりわかめスープ	ごはん、ぎょうざ、あぶら、 はるさめ、さとう、トッポギ	牛乳、ハム、とり肉、 わかめ、なると	もやし、にんじん、きくらげ にんにく、しょうが、キムチ たまねぎ、チンゲンサイ	592	19.1
27	水	おちゃマール しくパン	○		ポロニアソーセージ グリーンサラダ さつまいもシチュー	パン、さとう、あぶら、 さつまいも、こむぎこ、 バター	牛乳、ポロニアソーセージ、 とり肉、なまクリーム	キャベツ、きゅうり、 ピーマン、たまねぎ、 にんじん	652	24.0
28	木	ごはん	○		とり肉のからあげ きりぼしだいこんのカレーいため いものこじる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、 さといも	牛乳、とり肉、ベーコン、 ぶた肉、あぶらあげ	しょうが、ゆでほしミックス たまねぎ、にんにく、はくさい にんじん、ねぎ、しいたけ	582	23.8
29	金	わかめごはん	○		あつやきたまご フロッコリーと ツナのごましょうゆあえ こまつなのみそしる	わかめごはん、ごま、 あぶら、じゃがいも	牛乳、あつやきたまご、 ツナ、あぶらあげ、みそ とうふ	フロッコリー、キャベツ にんじん、こまつな、 たまねぎ	568	23.3

☆ 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。
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）
 までご連絡ください。
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。
 ☆ ★は学校配送になります。
 ☆ 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。

食物アレルギー代替食品
 (乳)22日(金)
 ★ほうじ茶プリン → みかんゼリー



平均栄養量

エネルギー kcal	たん白質 g
591	24.0

令和6年度 11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。【目標】野菜の大切さを知ろう

所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	おかず	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		
1	金	ご飯	○	鯖の甘辛揚げ 切干大根のカレー炒め さつま汁	ご飯、油、砂糖、 片栗粉、さつま芋	牛乳、鰯粉付、ベーコン 豚肉、油揚げ、味噌	ゆで干しミックス、玉ねぎ にんにく、こんにゃく、 大根、人参、ねぎ	765	28.9
5	火	ご飯	○	鯖の文化干し キャベツの塩昆布和え せんべい汁	ご飯、砂糖、 南部せんべい、油	牛乳、鯖文化干し、 塩昆布、鶏肉	キャベツ、人参、白滝、 白菜、ごぼう、ねぎ	688	26.3
6	水	ツイストパン	○	小松菜メンチカツ パンネのトマト煮 コンソメスープ	パン、油、マカロニ、 砂糖、バター	牛乳、小松菜メンチカツ、 ベーコン、鶏肉	玉ねぎ、にんにく、トマト、 キャベツ、人参	729	30.1
7	木	ご飯	○	鰯の蒲焼き 炒り鶏 じゃが芋の味噌汁	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 じゃが芋	牛乳、鰯粉付、鶏肉、 油揚げ、味噌	こんにゃく、筍、人参、 れんこん、ごぼう、椎茸、 玉ねぎ、小松菜	641	24.3
8	金	ご飯	○	鶏肉の塩麹焼き ひじきのごまマヨ和え 煮ほうとう	ご飯、砂糖、ごま、 マヨネーズ、ワンタンの皮	牛乳、鶏肉、ハム、 豚肉、油揚げ	人参、とうもろこし、 大根、小松菜、ねぎ	680	31.7
11	月	ご飯	○	里芋コロッケ ひじきと大豆の炒め煮 玉ねぎの味噌汁	ご飯、里芋コロッケ、 油、砂糖	牛乳、ひじき、大豆、 さつま揚げ、豆腐、 わかめ、味噌	白滝、人参、玉ねぎ	673	23.3
12	火	ご飯	○	鶏肉の薬味ソース もやしとちくわの甘酢和え 沢煮碗	ご飯、片栗粉、 油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、ちくわ、豚肉、 かまぼこ	生姜、ねぎ、もやし、人参、 ごぼう、筍、小松菜、椎茸、 きゅうり	682	30.7
13	水	中華麺	○	塩ラーメン 肉まん フルーツポンチ	中華麺、ごま、油、 肉まん、ゼリー	牛乳、豚肉	白菜、玉ねぎ、チンゲン菜 人参、とうもろこし、ねぎ、 きくらげ、生姜、にんにく、 ミックスフルーツ	774	27.5
15	金	わかめご飯	○	厚焼き玉子 おでん きゅうりとつぼ漬けのカクヤ	わかめご飯、油、砂糖	牛乳、厚焼き玉子、ちくわ、 揚げポール、がんもどき、 昆布	きゅうり、つぼ漬、 大根、こんにゃく、人参	766	32.5
18	月	ご飯	○	ポークシュウマイ（2個） チャプチェ トッポギ入りわかめスープ	ご飯、春雨、油、 砂糖、トッポギ	牛乳、しゅうまい、ハム、 鶏肉、わかめ、なると	もやし、人参、きくらげ にんにく、生姜、玉ねぎ、 キムチ、チンゲン菜	695	24.5
19	火	ご飯	○	鯖の味噌だれ 大根のそぼろ煮 かき玉汁	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鰯粉付、味噌、 豚肉、鶏肉、豆腐、卵、 かまぼこ	生姜、大根、人参、 玉ねぎ、小松菜	820	34.8
20	水	子供パン	○	鶏肉のガーリック焼き フロッキーとコーンのサラダ ミネストローネ ◎ ★ほうじ茶がみ	パン、油、マカロニ、 じゃが芋、砂糖、 ほうじ茶プリン	牛乳、鶏肉、ベーコン	にんにく、フロッキー、 キャベツ、とうもろこし、 玉ねぎ、人参、ピーマン、 セロリ、トマト	678	29.5
21	木	ご飯	○	若獅子カレー 焼きウインナー ほうれん草サラダ	ご飯、油、砂糖、 カレールウ	牛乳、豚肉、 ウインナー、ハム	にんにく、生姜、玉ねぎ、 トマト、キャベツ、人参 ほうれん草、とうもろこし	886	32.3
22	金	地粉うどん	○	所沢里芋うどん 野菜のかき揚げ 昆布豆	うどん、里芋、砂糖、 かき揚げ、油	豚肉、油揚げ、大豆、昆布	お茶、大根、人参、小松菜、 ねぎ、椎茸、ごぼう	681	21.5
25	月	ご飯	○	イカの竜田揚げ きんぴらごぼう 小松菜の味噌汁	ご飯、片栗粉、油、 ごま、砂糖、じゃが芋	牛乳、イカ、油揚げ、 豆腐、味噌	生姜、ごぼう、人参、 こんにゃく、小松菜、 玉ねぎ	686	27.1
26	火	お茶マール 食パン	○	ポロニアソーセージ 小松菜のサラダ さつま芋シチュー	パン、砂糖、油、さつま芋、 小麦粉、バター	牛乳、ポロニアソーセージ、 鶏肉、生クリーム	小松菜、キャベツ、 人参、玉ねぎ	838	29.6
27	水	ご飯	○	揚げぎょうざ（2個） 生揚げ炒め 大根のオイル漬け	ご飯、餃子、油、 砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌	大根、にんにく、生姜、 キャベツ、玉ねぎ、 人参、筍、椎茸	731	26.4
28	木	スパゲッティ	○	ひじき入りミートソース フレンチオムレツ コールスローサラダ	スパゲッティ、油、 砂糖、バター	コーヒーマルク、豚肉、 ひじき、チーズ、オムレツ	玉ねぎ、人参、にんにく、 トマト、キャベツ、 とうもろこし	722	33.4
29	金	ご飯	○	鶏肉の唐揚げ 茎わかめとツナの炒め煮 芋の子汁	ご飯、片栗粉、油、 砂糖、里芋	牛乳、鶏肉、茎わかめ、 ツナ、豚肉、油揚げ	生姜、人参、白菜、 ねぎ、椎茸	688	28.0

☆ 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。
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）
 までご連絡ください。
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。
 ☆ ◎ は学校配送になります。
 ☆ 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。

食物アレルギー代替食品
 (乳)20日(水)
 ★ほうじ茶プリン → みかんゼリー



平均栄養量

728 28.5