



# 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 所沢のやさいを しろう

所沢市立南小学校

日曜	献立名		(黄) 主にエネルギーのもとになる食品	(赤) 主に体を作るもとになる食品	(緑) 主に体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g
1 金	ごもくあんかけ やしそば (めん・あん)	牛乳 みそポテト カリポリサラダ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、かたくりこ、 じゃがいも、こむぎこ	ふた肉、牛乳、みそ	にんじん、はくさい、たまねぎ、 チンゲンサイ、しいたけ、きくらげ、 にんにく、しょうが、きゅうり、 だいこん	716	25.4
5 火	ごはん	牛乳 マーボーあつあげ みずなサラダ りんご	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま	牛乳、ふた肉、なまあげ、みそ	ねぎ、たけのこ、にら、しいたけ、 しょうが、にんにく、みずな、 だいこん、とうもろこし、りんご	604	24.8
6 水	ごはん	牛乳 チキンカツ めかぶのねばりあえ だいこんのみそしる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう	牛乳、とり肉、めかぶ、 あぶらあげ、みそ	こまつな、もやし、たまねぎ、 だいこん	548	27.1
7 木	ジャンバラヤ	牛乳 オムレツ こまつなサラダ カラフルスープ	こめ、あぶら、さとう、こま	ウインナー、牛乳、オムレツ、 とり肉	トマト、たまねぎ、セロリ、 あかピーマン、ピーマン、にんにく、 しょうが、きゅうり、こまつな、 とうもろこし、だいこん、 にんじん、ほうれん草、きくらげ	509	21.0
8 金	すがたをかえる だいずごはん	選べる 豆乳 おからいりいもち こまつなのきなこあえ すがたをかえるみそしる	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、かたくりこ	とり肉、こうやどうふ、 あぶらあげ、だいず、みそ とうにゅういんりょう、 おから、きなこ、とうふ	にんじん、しいたけ、こまつな、 もやし、はくさい、だいずもやし	503	18.9
11 月	ごはん	牛乳 さけのしおやき にくじゃが ほうれんそうのいそあえ	こめ、あぶら、じゃがいも、 さとう	牛乳、サケ、ふた肉、 さつまあげ、のり	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、 しいたけ、ほうれん草、もやし	542	29.3
12 火	ミートソース スパゲティ (めん・ ソース)	牛乳 じゃがまるくん キャベツのみかんあえ	スパゲティ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 じゃがいも	ふた肉、牛乳、チーズ、ハム	にんじん、たまねぎ、にんにく、 ピーマン、トマト、キャベツ、 きゅうり、みかん	634	27.0
13 水	ごはん	牛乳 さばのぶにかほし なっとうあえ カレーとんじる	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも	牛乳、サバぶにかほし なっとう、かつおぶし、 ふた肉、とうふ、みそ	こまつな、もやし、こんにゃく、 キャベツ、にんじん、ねぎ	595	28.1
15 金	お茶マール しょくパン	牛乳 とり肉のバーベキューソースかけ フレンチサラダ ホワイトシチュー りんご	パン、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも、 こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、ふた肉、 ベーコン、とうにゅう	しょうが、たまねぎ、にんにく、 りんご、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん	653	29.8
18 月	さといも ごはん	牛乳 アジフライ ほうれんそうのおひたし わかめのみそしる	こめ、さといも、さとう、 こむぎこ、パンこ、あぶら	とり肉、あぶらあげ、牛乳、 アジ、わかめ、とうふ、みそ	にんじん、ほうれん草、もやし、 ねぎ	570	27.7
19 火	ポーク ハヤシライス (ごはん・ルウ)	牛乳 フロッコリーの にんにくしょうゆあえ みかん	こめ、じゃがいも、さとう、 こむぎこ、あぶら、バター	牛乳、ふた肉	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、フロッコリー、キャベ ツ、 みかん	568	18.9
20 水	開校記念日 せきはん ごましお	牛乳 てづくりてりやきハンバーグ つぼつけサラダ なまあげのみそしる	こめ、もちこめ、あずき、 こま、パンこ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ふた肉、とり肉、 おから、とうにゅう、 なまあげ、みそ	たまねぎ、つぼつけ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、レモン、 だいこん	589	26.0
21 木	とことこオーガニック とうふラーメン	牛乳 だいがくいも こまつなサラダ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、かたくりこ、 さつまいも、みずあめ、 こま	ふた肉、とうふ、牛乳	ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、 とうもろこし、しょうが、 きゅうり、こまつな	608	22.2
22 金	ごはん	お茶 メヌケの西京やき こうやどうふのうまに なすとピーマンのみそあえ	こめ、あぶら、さとう	メヌケ西京づけ、 ふた肉、こうやどうふ、 あぶらあげ、みそ	おちゃ、こんにゃく、にんじん、 たけのこ、しいたけ、しょうが、 たまねぎ、なす、ピーマン、 あかピーマン	455	23.5
25 月	スタミナどん (ごはん・く)	牛乳 ピリカラサラダ じゃがたまじる	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、じゃがいも	ふた肉、牛乳、あぶらあげ、 みそ	たけのこ、しらたき、しいたけ、にら、 あかピーマン、たまねぎ、にんにく、 もやし、きゅうり、にんじん、こまつな	553	26.7
26 火	チャーハン	牛乳 てづくりあげぎょうざ はるさめサラダ わかめスープ	こめ、むぎ、あぶら、 ぎょうざのかわ、かたくりこ、 こむぎこ、はるさめ、さとう	ふた肉、牛乳、ハム、とり肉、 わかめ	しいたけ、にんじん、たまねぎ、 にんにく、ピーマン、キャベツ、 にら、しょうが、きゅうり、 もやし、ねぎ、はくさい	598	25.0
27 水	きなこ あげパン	牛乳 ホールビーンズ じゃがチップサラダ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	きなこ、牛乳、肉だんご、 だいず	たまねぎ、にんじん、トマト、 キャベツ、きゅうり、レモン	582	22.1
28 木	かてめし	牛乳 とり肉のからあげ こまつなのこうみあえ さつまじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま、 さつまいも	ちくわ、あぶらあげ、牛乳、 とり肉、とうふ、みそ	にんじん、ごぼう、こんにゃく、 しいたけ、えだまめ、しょうが、 こまつな、もやし、にんにく、ねぎ、 だいこん	588	26.1
29 金	150周年記念献立 みなみん カレーライス	牛乳 (キャロットライス・ルウ・ みなみんポロニアソーセージ) 南小のぶくじんづけ ほうじ茶プリン	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、はちみつ、さとう、 ほうじ茶プリン	牛乳、ふた肉、 ポロニアソーセージ	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、りんご、きゅうり、 だいこん、みかん、ゆず	676	22.6

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。  
☆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。  
☆献立表について質問等がありましたら、

南小学校 栄養教諭 (TEL 04-2922-3039) まで、ご連絡ください。



平均栄養量	573	22.5
-------	-----	------