



# 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 やさいをしよう

所沢市立北小学校

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	むぎごはん	牛乳 ピピンバ(肉・ナムル) わかめスープ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、みそ、かまぼこ、わかめ、ヨーグルト	しょうが、にんにく、こんにゃく、だいずもやし、こまつな、にんじん、ねぎ、たけのこ	551	25.9
5 火	ごはん	牛乳 ギンサワラのさいきょうやき ほうれんそうのおひたし かきたまじる	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	牛乳、とり肉、たまご、ギンサワラさいきょうづけ	ほうれん草、もやし、しいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	501	23.9
6 水	ごはん	牛乳 しゅうまい こまつなのからしあえ なまあげチャーサイ	こめ、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	こまつな、もやし、しょうが、しいたけ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ	541	24.0
7 木	コッペパン スライス	牛乳 やきロングウインナー キャベツサラダ はくさいのクリームに	パン、あぶら、さとう、こむぎこ、バター	牛乳、ウインナー、ハム、とり肉、なまクリーム、チーズ	たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、きゅうり、しめじ、はくさい	578	23.0
8 金	ひじきごはん	おちゃ からあげ キャベツのあさづけ さつまじる	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま、さつまいも	とり肉、ひじき、あぶらあげ、こんぶ、みそ	しらたき、しいたけ、おちゃ、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ	558	19.9
11 月	わかめごはん	牛乳 さといもコロック きんぴら とんじる	こめ、さといもコロック、あぶら、ごま、さとう、じゃがいも	わかめ、牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、みそ	ごぼう、こんにゃく、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	558	22.7
12 火	ごはん	牛乳 やきとり こまつなごまあえ とうふとねぎのみそしる ほうじちゃプリン	こめ、さとう、かたくりこ、ごま、ほうじちゃプリン	牛乳、とり肉、とうふ、あぶらあげ、みそ	しょうが、こまつな、もやし、ねぎ	525	24.4
13 水	おちゃ マーブル しょくパン	牛乳 サケのハーブやき フレンチサラダ マカロニいりミネストローネ	パン、はちみつ、あぶら、パンこ、さとう、マカロニ	コーヒーマルク、ギンサケ、ハム、ベーコン	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、セロリ、たまねぎ、トマト	551	20.0
15 金	むぎごはん	牛乳 ポークカレー レンコンチップサラダ りんごゼリー	こめ、むぎ、じゃがいも、はちみつ、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、ゼリー	牛乳、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、もやし、しょうが、にんにく、りんご、れんこん、キャベツ、とうもろこし	608	19.1
19 火	カリカリうめ じゃこごはん	牛乳 とり肉のおろしソース くきわかめのサラダ じゃがいもとあぶらあげのみそしる	こめ、ごま、さとう、かたくりこ、あぶら、じゃがいも	ちりめんじゃこ、牛乳、とり肉、くきわかめ、あぶらあげ、わかめ、みそ	うめ、しょうが、だいこん、にんじん、きゅうり	504	24.6
20 水	むぎごはん	牛乳 マーボー豆腐 はるさめサラダ みかん	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ、ごま	牛乳、ぶた肉、とうふ、みそ、ハム	しょうが、にんにく、にら、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、きゅうり、とうもろこし、みかん	590	25.0
21 木	とりめし	牛乳 サバのみそだれかけ ごもくに すましじる	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ	とり肉、あぶらあげ、牛乳、サバ、みそ、だいず、こんぶ、とうふ	にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、さやえんどう、はねぎ、こんにゃく、みつば	508	26.3
22 金	にこみうどん	牛乳 ささかまのさやまちゃあげ フロッコリーのにんにくソース とう乳プリン	うどん、あぶら、さとう、こむぎこ	ぶた肉、あぶらあげ、牛乳、ささかまぼこ、とうりゅうプリン	こまつな、ねぎ、おちゃ、牛乳、にんじん、たまねぎ、フロッコリー、にんにく	528	26.3
25 月	ごはん	牛乳 しろみさかなのてりやきソース ごぼうサラダ だいこんのみそしる	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、ごまドレッシング	牛乳、メルルーサでんぶんつき、あぶらあげ、みそ	しょうが、ごぼう、ねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、だいこん	554	19.8
26 火	ごはん (しっとり ふりかけ)	牛乳 やみつきちキン マゼアンサラダ こんさいじる	こめ、ごま、さとう、マヨネーズ、じゃがいも、あぶら、さといも	牛乳、かつおぶし、ハム、ちりめんじゃこ、とり肉、あぶらあげ、みそ	にんにく、キャベツ、にんじん、だいこん、こんにゃく、ごぼう、ねぎ	519	25.5
27 水	こどもパン スライス	牛乳 イカフライ コーンサラダ ポークピーズ	パン、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう	牛乳、イカ、ハム、ぶた肉、ベーコン、だいず	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、トマト	636	28.5
28 木	むぎごはん	牛乳 ちゅうかどん きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、うすらたまご、イカ、ハム	しょうが、にんにく、しいたけ、きくらげ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、はくさい、きりぼしだいこん、きゅうり	510	23.6
29 金	クロワッサン	牛乳 ペペロンチーノ やきハム ツナサラダ	パン、スパゲッティ、あぶら、さとう	牛乳、ベーコン、ハム、ツナ	たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ	720	27.0

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。

ご心配な方はお問い合わせください。(北小学校 栄養教諭 Tel 04-2922-3404)

※ はしは、毎日洗って持ってきましょう。(スプーンが必要な日は給食室で用意をします。)

※ スパゲティの日には、フォークを持ってきてもらえません。

※ 給食の持ち帰りは、食品衛生面から禁止となっています。

※ 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。

平均栄養量	558	23.9
-------	-----	------

