



# 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	おちゃ コーヒ シロ 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	コーヒミルク、 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 ポークピーンズ	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。)

※ สปาゲティの日には、フォークを持ってきててもかまいません。

※ 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
-------	-----	------

