



11月分学校給食予定献立表



所沢市立清進小学校

令和6年度

【目標】きゅうしょくでつかう やさいをしょう

日	曜	献立名		(黄) おもに	(赤) おもに	(緑) おもに	エネルギー	たん白質	
				エネルギーの もとになる食品	体をつくる もとになる食品	体の調子を整える もとになる食品	kcal	g	
1	金	1年生が育てた さつまいもで作る さつまいも ごはん	牛乳	とりにくのマーマレードやき ごまあえ かきたまじる	こめ、さつまいも、 あぶら、さとう、こま、 マーマレード、 かたくりこ	とり肉、あぶらあげ、 牛乳、みそ、かまぼこ、 かまぼこ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、 にんにく、しょうが、キャベツ、 ほうれん草、こまつな	523	26.5
5	火	しゃくしな チャーハン	牛乳	ぎょうざ キャベツのちゅうかサラダ ちゅうかスープ	こめ、あぶら、さとう、 ぎょうざ、はるさめ、	ぶた肉、牛乳、ハム、 なると	しゃくしなづけ、しいたけ、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 チンゲンサイ、もやし、きくらげ、 メンマ	558	21.9
6	水	にくうどん	牛乳	みそポテト(2こ) こうやどうふのごますあえ	うどん、じゃがいも、 あぶら、かたくりこ、 さとう、こま	ぶた肉、あぶらあげ、 牛乳、みそ、かまぼこ、 こうやどうふ	にんじん、たまねぎ、こまつな、 ねぎ、ほうれん草、しょうが、 しいたけ、キャベツ、えのき	566	23.1
7	木	ごはん	お茶	サバのカレーやき なっとうあえ とんじる	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも	なっとう、かつおぶし、 サバ、ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	お茶、しょうが、ほうれん草、 キャベツ、もやし、にんじん、 こんにゃく、だいこん、ごぼう、 ねぎ	417	20.7
8	金	きなこ あげパン	牛乳	肉だんごいりフォーのスープ シャキシャキポテトサラダ	パン、あぶら、さとう、 かたくりこ、こめこめん、 じゃがいも	きなこ、牛乳、ぶた肉、 たまご、ハム	ねぎ、しょうが、もやし、みずな、 たけのこ、きゅうり、しらたき	586	22.4
11	月	ごはん	牛乳	サケのこうみやき いそあえ とりじゃが	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも	牛乳、サケ、のり、 かつおぶし、とり肉、 ちくわ	にんにく、しょうが、こまつな、 もやし、キャベツ、にんじん、 ねぎ、たまねぎ、こんにゃく	542	25.5
12	火	カントンメン	牛乳	ウインナーのフリッター パンサンスウ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 こむぎこ、はるさめ、 スパイスドックミックス	ぶた肉、牛乳、ハム、 ウインナー	にんじん、たまねぎ、はくさい、 チンゲンサイ、たけのこ、 しょうが、にんにく、きゅうり、 キャベツ	607	26.7
13	水	七五三こんだて こぎつねずし	牛乳	メヌケのさいきょうづけやき おかあえ けんちんじる	こめ、さとう、あぶら、 さといも	あぶらあげ、牛乳、 メヌケさいきょうづけ、 かつおぶし、とり肉、 とうふ	にんじん、かんぴょう、しいたけ、 こまつな、キャベツ、もやし、 えのきだけ、だいこん、ごぼう、 こんにゃく	518	27.1
15	金	お茶マーブル しょくパン	牛乳	さといもコロッケ のらぼうのサラダ ABCスープ かき	パン、さといもコロッケ、 あぶら、さとう、 じゃがいも、マカロニ	牛乳、ハム、とり肉	のらぼうな、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、はくさい、セロリ、 にんにく、トマト、かき	631	22.8
18	月	ごはん	牛乳	とり肉のパンパンソースかけ きりぼしチャーシュー マーボーどうふ	こめ、こめこ、あぶら、 かたくりこ、こま、 さとう	牛乳、とり肉、ぶた肉、 やきばた、みそ、 とうふ	しょうが、きゅうり、にんじん、 ねぎ、きりぼしだいこん、にら、 しいたけ、たけのこ、にんにく	669	31.9
19	火	タコのトマト スパゲッティ	牛乳	グリーンサラダ ほうじ茶プリン	スパゲッティ、あぶら、 ほうじ茶プリン、 さとう	ベーコン、タコ、牛乳、 チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 トマト、エリンギ、みずな、 きゅうり、とうもろこし、 キャベツ	552	23.0
20	水	タコライス	牛乳	みずなサラダ とうふのみそしる	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、こま	牛乳、牛肉、ぶた肉、 チーズ、こうやどうふ、 わかめ、とうふ、みそ、 あぶらあげ、かまぼこ	にんにく、たまねぎ、トマト、 みずな、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、えのきだけ	597	27.8
21	木	子どもパン スライス	牛乳	ハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ	パン、あぶら、さとう、 パンこ	コーヒーミルク、牛肉、 ぶた肉、とうにゅう、 ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、みずな	570	24.3
22	金	さといもごはん	牛乳	ホキのりごまあげ イカとこんにゃくのみそあえ はりはりじる	こめ、さといも、こま、 さとう、こめこ、 かたくりこ、あぶら	あぶらあげ、牛乳、 ホキ、あおのり、イカ、 みそ、ぶた肉、とうふ、 かまぼこ	しめじ、にんじん、こんにゃく、 きゅうり、みずな、しょうが	529	25.0
25	月	ジャンバラヤ	牛乳	カレイのオニオンソースかけ ごぼうサラダ やさしいスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、マヨネーズ、 こま、じゃがいも	チョリソー、とり肉、 ウインナー、牛乳、 カレイでんぶんつき、 ツナ	たまねぎ、セロリ、ピーマン、 にんにく、しょうが、 トマト、ごぼう、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、キャベツ、みずな	559	21.9
26	火	ハニーレモン トースト	牛乳	パリパリサラダ あきのシチュー	パン、はちみつ、バター、 ワンタンのかわ、あぶら、 さとう、さつまいも、 こむぎこ	牛乳、とり肉	レモン、キャベツ、にんじん、 ほうれん草、たまねぎ、しめじ	534	15.9
27	水	カレーライス	牛乳	げんきサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、はちみつ、 じゃがいも、あぶら、 バター、こむぎこ、 こま、さとう、ゼリー	ぶた肉、牛乳、ハム、 しおこんぶ、かつおぶし	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、りんご、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、みかん、 ミックストフルーツ	622	20.6
28	木	ピリカラ みそラーメン	牛乳	イカのみそソースかけ はるさめサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、こめこ、 さとう、はるさめ	ぶた肉、みそ、牛乳、 イカ、ハム	にんにく、しょうが、はくさい、 キャベツ、もやし、ねぎ、にら、 にんじん、きゅうり	586	31.2
29	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのねぎみそやき さといものそばろに いなかじる	こめ、さとう、あぶら、 さといも、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、 とり肉、あぶらあげ	しょうが、ねぎ、にんじん、 だいこん、こまつな	579	29.3
※ 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。 ※ 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	566	24.6

