



11月分学校給食予定献立表



「彩の国ふるさと学校給食月間」
11日(月)～19日(火)は埼玉県や所沢市で作られた農作物や畜産食品を取り入れています。

令和6年度

【給食目標】

給食で使う野菜を知ろう

所沢市立明峰小学校

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	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン アメリカンドック ピリカラきゅうり	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、こむぎこ、 スパイスドックミックス	牛乳、ぶた肉、みそ、 ウインナー	にんじん、キャベツ、もやし、 ねぎ、ごぼう、にんにく、しょうが、 とうもろこし、きゅうり	602	24.6
5 火	ふきよせ ごはん	牛乳	さんまのピリからあげ はくさいのしおこんぶあえ みそしる	こめ、もちこめ、 さつまいも、あぶら、 さとう	あぶらあげ、かまぼこ、 牛乳、しおこんぶ、みそ サンマでんぶんつき、	にんじん、ごぼう、しめじ、 さやえんどう、ねぎ、はくさい、 きゅうり、だいこん	596	22.2
6 水	キムチ チャーハン	牛乳	とり肉のからあげ はるさめマヨサラダ ヨーグルトあえ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ、マヨネーズ	ぶた肉、牛乳、とり肉、 ハム、ヨーグルト	キムチ、ねぎ、ピーマン、しょうが、 にんにく、にんじん、きゅうり、 もやし、みかん、パイン、もも	612	25.2
7 木	ごはん	牛乳	ぶた肉のみそやき なつとうあえ だんごじる	こめ、さとう、 しらたまだんご	牛乳、ぶた肉、みそ、 なつとう、かつおぶし、 とり肉、あぶらあげ	しょうが、キャベツ、もやし、 にんじん、だいこん、ねぎ、 こまつな	557	27.0
8 金	バターロール	牛乳	スパニッシュオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	パン、じゃがいも、 あぶら、さとう、 かたくりこ、マカロニ	牛乳、ハム、たまご、 チーズ、ベーコン	ほうれん草、たまねぎ、 とうもろこし、にんじん、レタス、 きゅうり、キャベツ、しめじ、セロリ	542	21.6
11 月	ごはん	牛乳	サケのみじやき ひじきのいために すいとん	こめ、あぶら、 マヨネーズ、さとう こむぎこ	牛乳、サケ、みそ、 とり肉、あぶらあげ、 ひじき	にんじん、たまねぎ、しらたき、 だいこん、ねぎ、はくさい	536	27.2
12 火	さやまちゃ マーブル しょくパン	牛乳	ハンバーグのデミグラスソースかけ こまつなサラダ かぶのスープ	パン、パンこ、あぶら、 さとう、バター、じゃがいも	牛乳、牛肉、ぶた肉、 とうにゅう、ツナ、 ベーコン	たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、だいこん、こまつな、 セロリ、かぶ、チンゲンサイ	609	28.1
13 水	さといもごはん	牛乳	ギンサワワのてりやき いそあえ おふのすましじる	こめ、さといも、 あぶら、さとう、ふ	とり肉、あぶらあげ、 牛乳、ギンサワワ、 のり、とうふ	にんじん、さやえんどう、しょうが、 ほうれん草、もやし、みずな	465	26.8
15 金	だいずごはん	牛乳	イカのたつたあげ ごまあえ みそしる	こめ、もちこめ、 あぶら、さとう、 かたくりこ、こむぎこ、 ごま	とり肉、だいず、 あぶらあげ、牛乳、 イカ、わかめ、とうふ、 みそ	にんじん、さやえんどう、しょうが、 ほうれん草、もやし	568	27.4
16 土	むぎごはん	牛乳	小江戸カレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、 さつまいも、こむぎこ、 バター、	牛乳、ぶた肉 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、こまつな、 しょうが、にんにく、りんご、 ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし	619	23.2
19 火	食育の日 ガーリック フランス	牛乳	コールスローサラダ とりにくとじゃがいものスープに ほうじ茶プリン	パン、あぶら、バター、 さとう、じゃがいも ほうじ茶プリン	牛乳、とり肉	にんにく、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、たまねぎ、 しめじ	510	20.7
20 水	ごはん	牛乳	うずらたまごくしフライ あげどうふのピリカラに りんご	こめ、あぶら、 じゃがいも、さとう	牛乳、とり肉、 あげどうふ、 うずらたまごのくしフライ	だいこん、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、キムチ、りんご	610	24.2
21 木	こどもパン スライス	牛乳	さといもコロッケ ブロッコリーのガーリックソース ミネストローネ	パン、さといもコロッケ、 あぶら、さとう、 マカロニ、レンズまめ	牛乳、ベーコン	ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、 にんにく、にんじん、たまねぎ、 セロリ、はくさい、トマト	556	21.2
22 金	ごはん	牛乳	サバのみそに やさいのあえもの かきたまじる	こめ、さとう、かたくりこ	牛乳、サバ、みそ、 あぶらあげ、とり肉、 たまご、とうふ	ねぎ、しょうが、こんにゃく、 キャベツ、にんじん、もやし、 ほうれん草、たまねぎ、こまつな	542	26.3
25 月	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス ポテトサラダ シークワーサーゼリー	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター、 じゃがいも、マヨネーズ、 ゼリー	牛乳、ぎゅう肉、ハム	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、しょうが、 にんにく、トマト、きゅうり、とうもろこし	734	22.6
26 火	ごはん	牛乳	ギンサケのこうみやき きりほんだいこんのカラーいため さといものそぼろに	こめ、さとう、あぶら、 さといも、かたくりこ	牛乳、ギンサケ、ツナ、 ぶた肉、なまあげ	にんにく、しょうが、ねぎ、 きりほんだいこん、しらたき、 にんじん、さやえんどう、だいこん、 しいたけ、こんにゃく、さやいんげん	586	26.8
27 水	いりたまご ごはん	牛乳	てりやきどん おからかあえ せんべいじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、 なんぶせんべい	牛乳、とり肉、たまご、 かつおぶし	はねぎ、キャベツ、きゅうり、 もやし、にんじん、ねぎ、ごぼう、 はくさい、しらたき	510	27.7
28 木	ライス ボールパン	コーヒー ミルク	マカロニのクリームに やきウインナー りんご	パン、あぶら、マカロニ、 さとう、こむぎこ、バター	コーヒーミルク、ホタテ、 とり肉、牛乳、なまクリーム、 チーズ、ウインナー	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、りんご	693	23.9
29 金	ごはん	牛乳	カレーのてりあげ さつまいものオイスターソースいため はくさいとたまごのちゅうかスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、さつまいも はるさめ	牛乳、ソフトカレイたつた、 ぶた肉、とり肉、たまご	しょうが、にんにく、にんじん、 ねぎ、ピーマン、はくさい	576	25.8
							581	24.7

※ 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。

※ 献立は材料の関係で変更になる場合があります。

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

