



11月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】 給食でつかう野菜をしよう

所沢市立東所沢小学校

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	かきあげどん	牛乳	ピリからだいこん じゃがいもだんごじる	こめ、こむぎこ、かたくりこ、 あぶら、さとう、じゃがもち	牛乳、エビ、あぶらあげ、 みそ	たまねぎ、しゅんぎく、 だいこん、きゅうり、しょうが、 ごぼう、にんじん、こんにゃく	544	17.4
図書委員会とのコラボメニュー！ 「りんごむしパン」									
5	火	サケとしめじ のスパゲティ	牛乳	ハムサラダ りんごむしパン	スパゲティ、あぶら、 さとう、むしパンミックス、 バター	ペにサケフレーク、ベーコン、 のり、牛乳、ハム	たまねぎ、しめじ、キャベツ、 きゅうり、りんご	521	21.7
6	水	バターロール	牛乳	ホキのピザやき リョネーズポテト ABCスープ	パン、あぶら、じゃがいも、 マカロニ、さとう	牛乳、ホキ、チーズ、 ベーコン、ウインナー、 とり肉	たまねぎ、ピーマン、にんにく、 にんじん、キャベツ、セロリ	606	30.3
7	木	ごはん	牛乳	ふたにくのしょうがいため なっとうあえ さつまじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、さつまいも	牛乳、ふた肉、なっとう、 かつおぶし、あぶらあげ、 とうふ、みそ	たまねぎ、しょうが、 ほうれん草、キャベツ、もやし、 にんじん、ごぼう、だいこん、 ねぎ	525	27.6
8	金	あげほの ピラフ	牛乳	とりにくの バーベキューソース フレンチサラダ やさいスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、とり肉、ふた肉、 ベーコン	にんじん、にんにく、しょうが、 たまねぎ、りんご、キャベツ、 きゅうり、セロリ	504	23.2
11	月	チャーハン	牛乳	サケのやくみソースかけ とうふのちゅうかに ほうじちゃプリン	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、ほうじちゃプリン	やきふた、牛乳、キンサケ、 ふた肉、とうふ	にんじん、ピーマン、ねぎ、 しいたけ、しょうが、レモン、 にんにく、たけのこ、えのき、 ほうれん草	562	26.0
12	火	ごはん	牛乳	おやかやき きりほしだいこんの いために みそしる	こめ、マヨネーズ、さとう、 あぶら、じゃがいも	牛乳、たまご、とり肉、 あぶらあげ、こんぶ、わかめ、 みそ	にんじん、しらたき、 きりほしだいこん、しいたけ、 キャベツ、ねぎ	556	22.3
13	水	ごぼうの キーマカレー	牛乳	おさつのパリパリサラダ ヨーグルト	こめ、あぶら、レンズまめ、 さとう、こむぎこ、バター、 さつまいも	牛乳、ベーコン、ふた肉、 ちりめんじゃこ、ヨーグルト	ごぼう、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、セロリ、にんにく、 しょうが、りんご、キャベツ、 きゅうり、こまつな	610	21.8
15	金	おちゃ マーブル しよくパン	コーヒ ミルク	さといもクロック キャベツと ブロッコリーのサラダ ポバイスープ	パン、さといもクロック、 あぶら、さとう	コーヒミルク、とり肉、 ベーコン	キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、みずな、 ほうれん草、たまねぎ、えのき	541	19.4
図書委員会とのコラボメニュー！ 「きつねうどん」									
19	火	きつねうどん	牛乳	ほうれんそうのごまあえ キャラメルポテト	うどん、さとう、ごま、 さつまいも、あぶら、バター	牛乳、とり肉、あぶらあげ	にんじん、こまつな、ねぎ、 しめじ、ほうれん草、もやし	526	19.3
20	水	ごはん	牛乳	マーボーどうふ はるさめサラダ りんご	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、ふた肉、とうふ、みそ、 ハム	にんじん、ねぎ、にんにく、 しょうが、しいたけ、たけのこ、 にら、きゅうり、キャベツ、 りんご	553	22.7
21	木	しゃくしな じゃこごはん	牛乳	とりにくのからあげ れんこんサラダ みそしる	こめ、あぶら、ごま、 かたくりこ、こむぎこ、さとう	ちりめんじゃこ、のり、牛乳、 とり肉、とうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ	しゃくしな、しょうが、 れんこん、キャベツ、きゅうり、 こまつな	538	24.4
22	金	ライスボール パン	牛乳	さといもグラタン ツナサラダ はくさいとはるさめの スープ	パン、さといも、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう、 はるさめ	牛乳、ウインナー、ベーコン、 チーズ、ツナ	たまねぎ、ブロッコリー、 キャベツ、きゅうり、こまつな、 はくさい、えのき、にんじん	659	22.6
25	月	ふたキムチ どん	牛乳	チャーシューサラダ ワンタンスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ワンタンのかわ	牛乳、ふた肉、やきふた	キムチ、にら、しょうが、 にんにく、ねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、もやし、 しいたけ、ほうれん草	536	26.2
図書委員会とのコラボメニュー！ 「ハンバーグ」									
26	火	こどもパン	牛乳	てごねハンバーグ グリーンサラダ きのこのチャウダー	パン、パンこ、さとう、 あぶら、こむぎこ、バター	牛乳、ぎゅう肉、ふた肉、 とうにゅう、ベーコン、 だっしふんにゅう	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 こまつな、しめじ、えのき、 エリンギ、にんじん	640	29.0
27	水	ごはん	牛乳	サバのみそに かぶのこうみづけ いものこじる	こめ、さとう、かたくりこ、 あぶら、さといも	牛乳、サバ、みそ、 あぶらあげ	しょうが、ねぎ、かぶ、ごぼう、 にんじん、こんにゃく、こまつな	529	23.0
図書委員会とのコラボメニュー！ 「スイートポテトトースト」									
28	木	スイート ポテト トースト	牛乳	ブロッコリーの にんにくソース ポトフ	パン、さつまいも、バター、 さとう、あぶら、じゃがいも	牛乳、ふた肉、ウインナー	ブロッコリー、にんにく、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、 セロリ	527	21.3
29	金	ごはん	牛乳	とりにくのねぎみそやき こまつなのからしあえ おでん	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも	牛乳、とり肉、みそ、ちくわ、 あげボール、うすらたまご、 がんもどき、こんぶ	ねぎ、しょうが、こまつな、 もやし、こんにゃく、だいこん	505	23.9
							平均栄養量	555	23.5

☆ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

☆ はしは、毎日洗ってもってきましょう。