



# 11月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】 きゅうしょくでつかうところざわのやさいをしょう

所沢市立小手指小学校

| 日 曜   | 献立名                                         |    |                                                  | 主 な 食 品 名                                           |                                   |                                                              | エネルギー<br>kcal | たん白質<br>g |
|-------|---------------------------------------------|----|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|-----------|
|       | 主食                                          | 牛乳 | おかず                                              | 黄                                                   | 赤                                 | 緑                                                            |               |           |
| 4 火   | くろめごはん                                      | 牛乳 | いかのさらさやき<br>こまつなはいそあえ<br>みたらしだんご<br>             | こめ、さとう<br>しらたまだんご<br>かたくりこ                          | くろめ、牛乳<br>イカ、のり                   | しょうが、こまつな<br>もやし、にんじん                                        | 540           | 29.9      |
| 5 水   | ちゅうかめん                                      | 牛乳 | みそラーメンのしる<br>だいがくいも<br>みずなのサラダ                   | ちゅうかめん、あぶら<br>さつまいも、さとう<br>みずあめ、こま                  | 牛乳、ぶた肉、みそ                         | キャベツ、もやし、にんじん<br>にら、ねぎ、にんにく、みずな<br>しょうが、だいこん<br>とうもろこし       | 683           | 25.2      |
| 6 木   | むぎごはん                                       | 牛乳 | とんどのぐ<br>だいこんのこうみづけ<br>じゃがたまみそしる                 | こめ、むぎ、あぶら<br>さとう、かたくりこ<br>じゃがいも                     | 牛乳、ぶた肉、みそ<br>あぶらあげ                | ねぎ、しょうが、にんにく<br>だいこん、にんじん、たまねぎ                               | 505           | 23.6      |
| 7 金   | ハニーレモン<br>トースト                              | 牛乳 | ボークビーンズ<br>パリパリスムサラダ<br>りんご<br>                  | パン、バター、はちみつ<br>あぶら、さとう、パンこ                          | 牛乳、ぶた肉、ベーコン<br>だいす                | レモン、にんじん、たまねぎ<br>トマト、キャベツ、きゅうり<br>とうもろこし、れんこん<br>りんご         | 591           | 22.1      |
| 11 火  | かてめし                                        | 牛乳 | とりにくのうまいうまいやき<br>こまつなのごまあえ<br>ごじる<br>            | こめ、むぎ、さとう<br>あぶら、こま、かたくりこ                           | とり肉、こうやどうふ<br>あぶらあげ、牛乳<br>だいす、みそ  | しいたけ、しらたき、にんじん<br>しょうが、にんにく、こまつな<br>もやし、だいこん、ねぎ              | 520           | 26.2      |
| 12 水  | さやまちゃ<br>マーブル<br>しゃくパン                      | 牛乳 | さといもコロッケ<br>さきみたまスープ<br>チキンサラダ<br>               | パン、さといもコロッケ<br>あぶら、さとう                              | 牛乳、とり肉                            | キャベツ、たまねぎ、にんじん<br>にんにく、こまつな、かぶ<br>きゅうり、みずな                   | 567           | 27.4      |
| 13 木  | こぎつねすし                                      | 牛乳 | ささかまのみみじあげ<br>ほうれんそうのおひたし<br>すましじる<br>           | こめ、さとう、こむぎこ<br>あぶら                                  | あぶらあげ、のり、牛乳<br>ささかまぼこ、わかめ<br>かまぼこ | しいたけ、にんじん、ごぼう<br>うれん草、もやし、ねぎ<br>だけのこ                         | 552           | 21.3      |
| 17 月  | むぎごはん                                       | 牛乳 | こえどカレー<br>さいたま1、2サラダ<br>てづくりりんごゼリー<br>           | こめ、むぎ、あぶら<br>こむぎこ、さつまいも<br>さとう、こま                   | ぶた肉、かてん                           | おちゃ、にんにく、しょうが<br>たまねぎ、にんじん、こまつな<br>ほうれん草、かぶ<br>ブロッコリー、ねぎ、りんご | 495           | 12.8      |
| 18 火  | うちいれ                                        | 牛乳 | みそポテト<br>だいこんとチンゲンサイのオイルづけ<br>ほうじちゃプリン<br>       | うどん、あぶら、じゃがいも<br>さといも、さとう<br>こむぎこ、かたくりこ<br>ほうじちゃプリン | ぶた肉、あぶらあげ<br>牛乳、みそ                | にんじん、しめじ、ねぎ<br>チンゲンサイ、だいこん                                   | 506           | 16.6      |
| 19 水  | ごこくごはん                                      | 牛乳 | とことこオーガニックやさいのあますあんかけ<br>とうにゅうごまじる<br>エコふりかけ<br> | こめ、さつまいも<br>かたくりこ、あぶら<br>さつまいも、さとう、こま               | 牛乳、とり肉、かつおぶし<br>あぶらあげ、とうにゅう<br>みそ | しょうが、にんじん、こまつな<br>れんこん、だいこん、キャベツ<br>はねぎ                      | 568           | 25.7      |
| 20 木  | あずきごはん                                      | 牛乳 | ししゃもフライ<br>キャベツのさっぱりあえ<br>けんちんじる<br>             | こめ、あずき、こむぎこ<br>パンこ、あぶら、さとう<br>さといも                  | 牛乳、シシャモ<br>ぶた肉、とうふ                | キャベツ、もやし、こんにゃく<br>にんじん、だいこん、ごぼう<br>ねぎ                        | 548           | 23.9      |
| 21 金  | しゃくしな<br>チャーハン                              | 牛乳 | とりにくのねぎソースかけ<br>キャベツのちゅうかサラダ<br>ワンタンスープ<br>      | こめ、むぎ、あぶら、<br>さとう、かたくりこ<br>ワンタンのかわ                  | ぶた肉、たまご、牛乳<br>とり肉、ハム              | ねぎ、しゃくしな、しいたけ<br>しょうが、もやし、にんじん<br>キャベツ                       | 512           | 25.7      |
| 25 火  | むぎごはん                                       | 牛乳 | ひがしまつやまのやきとりどん<br>だいこんのアチャラづけ<br>かきたまじる<br>      | こめ、むぎ、あぶら<br>さとう、こま、かたくりこ                           | 牛乳、ぶた肉、みそ<br>とり肉、たまご、とうふ          | しょうが、にんにく、ねぎ<br>りんご、だいこん、きゅうり<br>ほうれん草                       | 546           | 28.3      |
| 26 水  | ごはん                                         | 牛乳 | アジのヤンニョムてりやき<br>さいたまナムル<br>こまなべふうスープ<br>         | こめ、あぶら、さとう<br>さといも、こま                               | 牛乳、ぶた肉、なまあげ<br>みそ、あじ              | かぶ、ブロッコリー、こまつな<br>にんにく、だいこん、はくさい<br>しいたけ、キムチ、ねぎ              | 630           | 27.0      |
| 27 木  | とことこ<br>オーガニック<br>さといもとかぶの<br>クリーム<br>スパゲティ | 牛乳 | ごまドレサラダ<br>キャロットオレンジゼリー<br>                      | スパゲティ、あぶら<br>さといも、さとう、こま                            | ベーコン、なまクリーム<br>牛乳、チーズ、かてん         | にんにく、たまねぎ、にんじん<br>マッシュルーム、かぶ、おちゃ<br>きゅうり、だいこん、みかん<br>レモン     | 526           | 14.4      |
| 28 金  | ごはん                                         | 牛乳 | すきやきに<br>こまつなのからしあえ<br>ゆめオレンジ                    | こめ、あぶら、さとう                                          | 牛乳、ぶた肉、とうふ                        | こんにゃく、ねぎ、はくさい<br>こまつな、もやし、ゆめオレンジ                             | 504           | 20.5      |
| 平均栄養量 |                                             |    |                                                  |                                                     |                                   |                                                              | 550           | 23.2      |

- ※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。  
 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。  
 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、小手指小学校まで  
 お問い合わせください。

はしは、毎日持ってきてみましょう。はしに、名前を書きましょう。



## 今月は、彩の国ふるさと学校給食月間です！

埼玉県では、6月と11月を彩の国ふるさと学校給食月間とし、埼玉県産の食材や、埼玉県の郷土料理を取り入れることで、ふるさとへの愛着を深め、生産に携わる人々への感謝の気持ちを育てる活動を進めています。  
 本校では埼玉県の郷土料理や生産物を中心に、さらに私たちのふるさとである埼玉県の特色、食文化への新たな気づきや、地域への誇りと愛着を持ってほしいと思います。-

