



11月分学校給食予定献立表



令和6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ろう

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 kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑		
1	金	むぎごはん	牛乳	こえどカレー さいたま2ばんめサラダ てづくりみかんゼリー	こめ、むぎ、あぶら こむぎこ、さつまいも さとう、こま	牛乳、ぶた肉、かんてん	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ほうれん草 こまつな、かぶ、ねぎ ブロッコリー、みかん	581	18.7
5	火	さやまちゃ あげパン	牛乳	さといものクリームに チキンサラダ	パン、あぶら、さとう マカロニ、さといも こむぎこ、バター	うぐいすきなこ、牛乳 とり肉、チーズ	おちゃ、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、みずな	603	26.4
6	水	かてめし	はっ こ う 乳	いかのしょうがやき キャベツのごまあえ あきのぐたくさんみそしる	こめ、むぎ、さとう あぶら、こま、さといも	とり肉、こうやどろふ あぶらあげ、はっこう乳 イカ、みそ	しいたけ、しらたき、にんじん しょうが、キャベツ、もやし だいこん、こんにゃく ねぎ、みずな	502	32.7
7	木	ごはん	牛乳	すがたをかえるとうふバーグおろしソース すがたをかえるなっとうあえ すがたをかえるみそしる	こめ、パンこ、さとう	牛乳、とうふ、とり肉 ぶた肉、なっとう、みそ かつおぶし、あぶらあげ	たまねぎ、えのき、だいこん こまつな、もやし、キャベツ にんじん、ねぎ	546	26.4
8	金	むぎごはん	牛乳	ひがしまつやまのやきとじどん だいこんのこうみつけ かきたまじる	こめ、むぎ、あぶら さとう、こま、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ とり肉、たまご、とうふ	しょうが、にんにく、ねぎ りんご、だいこん、ほうれん草	534	28.0
12	火	うちいれ	牛乳	みそポテト だいこんときゅうりのオイル揚げ ほうじちゃプリン	うどん、あぶら、さといも さとう、じゃがいも こむぎこ、かたくりこ ほうじちゃプリン	ぶた肉、あぶらあげ 牛乳、みそ	にんじん、しめじ、ねぎ きゅうり、だいこん	507	16.8
13	水	さやまちゃ マール しょくパン	牛乳	ぶたにくのさいかみぞづけやき ささみたまスープ パリパリサラダ	パン、さとう、さといも マカロニ、あぶら きょうざのかわ	牛乳、ぶた肉、みそ とり肉	にんにく、キャベツ、たまねぎ にんじん、セロリ、こまつな とうもろこし	607	29.2
15	金	こぎつねすし	牛乳	ささかまのもみじあげ ほうれんそうのおひたし すましじる	こめ、さとう、こむぎこ あぶら	あぶらあげ、のり、牛乳 ささかまぼこ、わかめ かまぼこ	しいたけ、にんじん、ごぼう ほうれん草、もやし、ねぎ だけのこ	551	21.2
18	月	しゃくしな チャーハン	牛乳	ホキのあまからあげ キャベツのちゅうかさサラダ ワントンスープ	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ こめこ、ワントンのかわ	ぶた肉、たまご、牛乳 ホキ、ハム、とり肉	ねぎ、しゃくしな、しいたけ しょうが、きゅうり、にんじん キャベツ、もやし	582	25.5
19	火	はちみつパン	牛乳	ボークビーンズ とりのてりやき グリーンサラダ はやか	パン、あぶら、さとう パンこ、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、ベーコン だいす、とり肉	にんじん、たまねぎ、トマト しょうが、キャベツ、きゅうり みずな、レモン、はやか	602	30.7
20	水	あずきごはん	牛乳	ぎんさけのしおやき キャベツのさっぱりあえ けんちんじる	こめ、あずき、さとう さといも、あぶら	牛乳、ギンサケ、ぶた肉 とうふ	キャベツ、もやし こんにゃく、にんじん だいこん、ごぼう、ねぎ	504	24.7
21	木	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンのしる とことこオーガニックのキャラメルシュガーポテト みずなのサラダ	ちゅうかめん、あぶら さつまいも、さとう バター、こま	牛乳、ぶた肉、みそ	キャベツ、もやし、にんじん にら、ねぎ、にんにく しょうが、みずな、だいこん とうもろこし	670	25.3
22	金	むぎごはん	牛乳	とことこオーガニックのぎょうざどん 学校菜園のとれたてだいこんアチャラフ汁 学校菜園とれたてさといもたっぷりとしる みかん	こめ、むぎ、あぶら かたくりこ、さとう さといも	牛乳、ぶた肉 こうやどろふ、みそ あぶらあげ、とうふ	にんにく、しょうが、キャベツ にら、ねぎ、だいこん きゅうり、ごぼう、にんじん こんにゃく、みかん	595	27.5
25	月	ごはん	牛乳	すきやき煮 小松菜の辛し和え りんご（シナノゴールド）	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 こまつな、もやし、りんご	500	20.7
26	火	むぎごはん	牛乳	ピピンパのぐ・ナムル あおなとゆばのスープ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら さとう、こま	牛乳、ぶた肉、みそ とり肉、ヨーグルト	しょうが、にんにく ほうれん草、だいすもやし にんじん、ねぎ、たまねぎ だけのこ、チンゲンサイ	577	31.5
27	水	スパゲティ ミートソース	牛乳	チーズいりイタリアンサラダ りんご（サンフジ）	スパゲッティ、あぶら さとう	ぶた肉、牛乳、チーズ	たまねぎ、にんじん、セロリ マッシュルーム、にんにく トマト、キャベツ、きゅうり あかパプリカ、りんご	583	26.3
28	木	むぎごはん	牛乳	かつめしのかつとキャベツ あすかなべ	こめ、むぎ、こむぎこ パンこ、あぶら、さとう	牛乳、とり肉、とうふ みそ	トマト、キャベツ、にんじん だいこん、ごぼう、はねぎ	620	33.1
29	金	ごはん	牛乳	ジャージャンとうふ はるさめサラダ かき	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、はるさめ	牛乳、ぶた肉、なまあげ みそ、ハム	ねぎ、だけのこ、にら しいたけ、しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん かき	650	27.1
							平均栄養量	573	26.2

※ 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。

