



## 11月分学校給食献立表



令和7年度

【目標】給食でつかう野菜のなまえを知ろう

所沢市立三ヶ島小学校

| 日                                                                                                                                                                                                                         | 曜 | 献立名                                           |             | (黄) おもにエネルギー<br>のもとになる食品                         | (赤) おもに体を作る<br>もとになる食品                                                  | (緑) おもに体の調子を整える<br>もとになる食品           | エネルギー                                                                                                 | たん白質 |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
|                                                                                                                                                                                                                           |   |                                               |             |                                                  |                                                                         |                                      | kcal                                                                                                  | g    |      |
| 4                                                                                                                                                                                                                         | 火 | むぎごはん                                         | 牛乳          | ヤンニョムチキン<br>チョレギサラダ<br>トッポギとわかめのスープ              | こめ、むぎ、あぶら、<br>かたくりこ、さとう、<br>みずあめ、こま、<br>トッポギ                            | 牛乳、とり肉、のり、<br>わかめ                    | しょうが、たまねぎ、にんにく、<br>キャベツ、きゅうり、 <b>にんじん</b> 、<br>とうもろこし、チンゲンサイ、 <b>ねぎ</b>                               | 614  | 27.1 |
| 5                                                                                                                                                                                                                         | 水 | ごはん                                           | 牛乳          | サバのみそに<br>ブロッコリーのごまあえ<br>のっぺいじる                  | こめ、さとう、こま、<br>かたくりこ、<br><b>さといも</b> 、あぶら                                | 牛乳、サバ、みそ、<br>ぶた肉                     | しょうが、 <b>ねぎ</b> 、ブロッコリー、<br><b>にんじん</b> 、もやし、だいこん、<br>ごぼう、こんにゃく                                       | 534  | 25.5 |
| 6                                                                                                                                                                                                                         | 木 | スイートポテト<br>トースト                               | 牛乳          | マカロニサラダ<br>秋のポトフ                                 | パン、さつまいも、<br>バター、さとう、こま、<br>はちみつ、マカロニ、<br>あぶら、じゃがいも                     | 牛乳、なまクリーム、<br>ハム、とり肉、<br>ウインナー       | <b>にんじん</b> 、きゅうり、<br>たまねぎ、れんこん、キャベツ、<br>ブロッコリー、とうもろこし                                                | 602  | 25.4 |
| 7                                                                                                                                                                                                                         | 金 | きびごはん                                         | 牛乳          | ぶた肉のみそやき<br>キャベツとしおこんぶのあえもの<br>大根と生揚げのそぼろ煮       | こめ、きび、さとう、<br>こま、かたくりこ、<br>あぶら                                          | 牛乳、ぶた肉、みそ、<br>ちくわ、しおこんぶ、<br>とり肉、なまあげ | しょうが、にんにく、キャベツ、<br><b>ごまつな</b> 、 <b>にんじん</b> 、だいこん、<br>だいこんのは、たまねぎ、<br>こんにゃく、たけのこ、しいたけ                | 536  | 28.4 |
| 10                                                                                                                                                                                                                        | 月 | しゃくしな<br>チャーハン                                | 牛乳          | とり肉のひばりあげ<br>大根のちゅうかふうサラダ<br>ほうれん草のスープ           | こめ、むぎ、あぶら、<br>さとう、こむぎこ、<br>パンこ、こま                                       | ぶた肉、たまご、<br>牛乳、とり肉、ハム                | しゃくしな、 <b>ねぎ</b> 、しょうが、<br>だいこん、きゅうり、 <b>にんじん</b> 、<br>とうもろこし、キャベツ、<br><b>ほうれん草</b> 、たまねぎ             | 593  | 28.5 |
| 11                                                                                                                                                                                                                        | 火 | おちゃマーブル<br>しよくパン<br><div>所沢産さやまちや</div>       | お茶          | 手作りハンバーグ<br>こまつナサラダ<br>さといものとうにゅうシチュー            | パン、パンこ、<br>さとう、あぶら、<br><b>さといも</b> 、こめこ                                 | ぶた肉、とうふ、<br>とり肉、みそ、<br>とうにゅう、ツナ      | <b>おちゃ</b> 、たまねぎ、 <b>ごまつな</b> 、<br>キャベツ、 <b>にんじん</b> 、<br>とうもろこし                                      | 563  | 24.8 |
| 12                                                                                                                                                                                                                        | 水 | にくじる<br>うどん<br><div>所沢産 さといも、<br/>さやまちや</div> | 牛乳          | さとまるくん<br>ほうじちゃプリン                               | うどん、さとう、<br><b>さといも</b> 、あぶら、<br>かたくりこ、<br>ほうじちゃプリン                     | 牛乳、ぶた肉、<br>あぶらあげ、みそ                  | しょうが、しいたけ、たまねぎ、<br><b>にんじん</b> 、 <b>ほうれん草</b> 、 <b>ねぎ</b>                                             | 525  | 23.0 |
| 13                                                                                                                                                                                                                        | 木 | かてめし                                          | 牛乳          | サケのしおこうじやき<br>ほうれんそうのごまみそあえ<br>とっちゃんげ(すいとん)      | こめ、さとう、こま、<br>あぶら、こむぎこ                                                  | あぶらあげ、牛乳、<br>サケ、みそ                   | ごぼう、 <b>にんじん</b> 、しいたけ、<br>しょうが、 <b>ほうれん草</b> 、もやし、<br>はくさい、だいこん、<br><b>ねぎ</b> 、こんにゃく                 | 533  | 26.7 |
| 15                                                                                                                                                                                                                        | 土 | さといも<br>クリーム<br>スパゲティ<br><div>所沢産 さといも</div>  | 牛乳          | イタリアンサラダ<br>おんぶケーキ<br><div>音楽会♪</div>            | スパゲッティ、あぶら、<br><b>さといも</b> 、さとう、<br>こむぎこ、バター、<br>こめこ、ココア、<br>ホットケーキミックス | 牛乳、ベーコン、<br>チーズ、たまご、<br>なまクリーム       | たまねぎ、エリンギ、 <b>にんじん</b> 、<br><b>ほうれん草</b> 、にんにく、キャベツ                                                   | 644  | 22.7 |
| 18                                                                                                                                                                                                                        | 火 | むぎごはん                                         | 牛乳          | やきぎょうざ<br>パンサンスー<br>マーボーだいこん                     | こめ、むぎ、あぶら、<br>ぎょうざ、はるさめ、<br>さとう、こま、<br>かたくりこ                            | 牛乳、ハム、<br>ぶた肉、みそ                     | もやし、 <b>にんじん</b> 、きゅうり、<br><b>だいこん</b> 、 <b>ねぎ</b> 、たけのこ、<br>しいたけ、しょうが、にんにく                           | 633  | 23.0 |
| 19                                                                                                                                                                                                                        | 水 | はつがげんまい<br>ごはん                                | 牛乳          | しろみさかなのマヨネーズやき<br>なっとうあえ<br>けんちんじる               | こめ、マヨネーズ、<br>はつがげんまい、<br>さとう、あぶら、<br>じゃがいも                              | 牛乳、ホキ、<br>なっとう、<br>かつおぶし、とうふ         | <b>キャベツ</b> 、 <b>ほうれん草</b> 、<br><b>にんじん</b> 、もやし、 <b>だいこん</b> 、<br>ごぼう、 <b>ねぎ</b> 、こんにゃく              | 532  | 31.8 |
| 20                                                                                                                                                                                                                        | 木 | むぎごはん                                         | 牛乳          | しおからあげ<br>こまつなおひたし<br>かまぼこと青菜のすましじる              | こめ、むぎ、あぶら、<br>かたくりこ、さとう、<br>こま                                          | 牛乳、とり肉、<br>かつおぶし、<br>かまぼこ、とうふ        | にんにく、しょうが、 <b>ごまつな</b> 、<br>もやし、 <b>にんじん</b> 、 <b>ねぎ</b>                                              | 567  | 22.5 |
| 21                                                                                                                                                                                                                        | 金 | コッペパン<br>スライス                                 | コーヒー<br>ミルク | やきウインナー<br>グリーンサラダ<br>カレービーンズ                    | パン、さとう、<br>あぶら、こむぎこ、<br>ひよこまめ、バター                                       | コーヒーミルク、<br>ウインナー、だいず、<br>ぶた肉、ベーコン   | たまねぎ、 <b>キャベツ</b> 、みすな、<br>きゅうり、 <b>にんじん</b> 、にんにく、<br>しょうが                                           | 613  | 25.2 |
| 25                                                                                                                                                                                                                        | 火 | わ!ピピンバ                                        | 牛乳          | ワンタンスープ                                          | こめ、むぎ、さとう、<br>あぶら、こま、<br>ワンタンのかわ                                        | 牛乳、ぶた肉、<br>みそ、ひじき                    | にんにく、うめ、きりぼしだいこん、<br>しいたけ、 <b>ほうれん草</b> 、 <b>にんじん</b> 、<br>だいずもやし、キムチ、もやし、<br>チンゲンサイ、 <b>ねぎ</b> 、しょうが | 536  | 26.8 |
| 26                                                                                                                                                                                                                        | 水 | むぎごはん                                         | 牛乳          | ブリのやくみソースがけ<br>きりぼしだいこんのスタミナため<br>チンゲンサイとたまごのスープ | こめ、むぎ、さとう、<br>あぶら、かたくりこ、<br>こま                                          | 牛乳、ブリ、ぶた肉、<br>たまご、とり肉                | <b>ねぎ</b> 、しょうが、<br>きりぼしだいこん、<br><b>にんじん</b> 、にら、エリンギ、<br>チンゲンサイ、たまねぎ                                 | 554  | 27.7 |
| 27                                                                                                                                                                                                                        | 木 | もりの<br>カレーライス                                 | 牛乳          | てづくりふくじんづけ<br>はなみかん                              | こめ、むぎ、あぶら、<br>さつまいも、バター、<br>はちみつ、さとう、<br>こむぎこ                           | 牛乳、とり肉                               | かぼちゃ、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、<br>ごぼう、マッシュルーム、エリンギ、<br>にんにく、しょうが、りんご、みかん、<br><b>だいこん</b> 、きゅうり、れんこん         | 601  | 19.4 |
| 28                                                                                                                                                                                                                        | 金 | かんとんめん                                        | 牛乳          | さといもコロッケ<br>りんご<br><div>所沢産 さといも</div>           | ちゅうかめん、<br>さとう、あぶら、<br>かたくりこ、<br>さといもコロッケ                               | 牛乳、ぶた肉、<br>かまぼこ                      | <b>キャベツ</b> 、チンゲンサイ、りんご、<br>たけのこ、 <b>にんじん</b> 、しいたけ、<br>にんにく、しょうが、たまねぎ                                | 622  | 28.3 |
| ☆ 材料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。<br>☆ 給食袋には、毎日、はし・ランチョンマット・マスク・ハンカチ・ティッシュを忘れずに入れましょう。<br>☆ 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。<br>☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配の方はお問い合わせください。<br>(三ヶ島小学校 栄養士 ☎ 04-2948-2729 ) |   |                                               |             |                                                  |                                                                         |                                      | 月平均                                                                                                   | 577  | 25.7 |



～ 本橋さんちの三ヶ島野菜 ～人参 長ねぎ 里芋 ほうれん草 小松菜 キャベツ 大根



(キャベツと大根は、17日～予定)

(影の国ふるさと学校給食月間)

埼玉県や所沢の野菜や郷土料理を取り入れたメニューになっています。  
 所沢は、水田が少なくなったので、米の代わりに小麦粉のうどんやとっちゃんげ  
 (すいとん)などを食べる文化が発達しました。三ヶ島野菜もたっぷり使って  
 います。郷土料理を楽しみましょう。