



# 11月分学校給食献立表



令和6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		主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	黄	赤			緑
				主にエネルギーのもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品			
1	金	ナン	牛乳	ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ カレービーンズ	ナン、じゃがいも、 バター、あぶら、 さとう、ひよこめ、 こむぎこ	牛乳、ベーコン、 ハム、だいず、 ぶた肉	たまねぎ、ブロッコリー、 キャベツ、 <b>にんじん</b> 、 とうもろこし、にんにく、 しょうが	556	24.6
5	火	ごはん	牛乳	サバのみそに こまつなのごまあえ のっぺいじり	こめ、さとう、ごま、 かたくりこ、 <b>さといも</b> 、あぶら	牛乳、サバ、みそ、 ぶた肉	しょうが、 <b>ねぎ</b> 、こまつな、 <b>にんじん</b> 、もやし、だいこん、 ごぼう、こんにゃく	545	24.7
6	水	やきにく とん	牛乳	はるさめスープ かき	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、はるさめ	牛乳、ぶた肉、とり肉	キャベツ、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、 ピーマン、しょうが、にんにく、 にら、 <b>ねぎ</b> 、かき	523	24.9
7	木	きなこ あげパン	牛乳	さといもサラダ あきやさいのクリームに	パン、あぶら、さとう、 <b>さといも</b> 、マカロニ、 こむぎこ、バター	きなこ、牛乳、ハム、 あぶらあげ、とり肉、 チーズ、みそ	<b>にんじん</b> 、きゅうり、たまねぎ、 かぶ、かぶのは、れんこん、 マッシュルーム	675	27.1
8	金	むぎごはん	牛乳	ヤンニョムチキン しおあじナムル トッポギとわかめのスープ	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、さとう、 みずあめ、ごま、 トッポギ	牛乳、とり肉、ハム、 わかめ	しょうが、たまねぎ、にんにく、 キャベツ、ほうれん草、ねぎ、 だいずもやし、 <b>にんじん</b> 、 チンゲンサイ、 <b>ねぎ</b>	606	27.7
11	月	しゃくしな チャーハン	牛乳	イカのたつたあげ ほうれんそうのちゅうかふうサラダ 大根のスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ごま	ぶた肉、たまご、 牛乳、イカ、ハム、 とり肉	しゃくしな、 <b>ねぎ</b> 、しょうが、 <b>ほうれん草</b> 、きゅうり、 <b>にんじん</b> 、 とうもろこし、だいこん、 だいこんのは、たまねぎ	545	26.3
12	火	おちゃまーブル しよくパン	牛乳	スペインふうオムレツ とうみょうツナサラダ ABCスープ	パン、マヨネーズ、 じゃがいも、さとう、 あぶら、マカロニ	牛乳、たまご、ハム、 チーズ、ツナ、とり肉	たまねぎ、トマト、きパプリカ、 ピーマン、キャベツ、とうみょう、 <b>にんじん</b> 、こまつな	549	23.0
13	水	むぎごはん	牛乳	やきぎょうざ マーボーだいこん つぼみサラダ	こめ、むぎ、あぶら、 ぎょうざ、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、 みそ、ハム	だいこん、 <b>ねぎ</b> 、たけのこ、 <b>にんじん</b> 、しいたけ、しょうが、 にんにく、ブロッコリー、 カリフラワー、とうもろこし	612	23.9
15	金	かてめし	牛乳	さけのてりやき キャベツのポンずかけ かまぼことこまつなのすましじる ほうじ茶プリン	こめ、かたくりこ、 さとう、あぶら、 ほうじ茶プリン	とり肉、あぶらあげ、 牛乳、サケ、 かまぼこ、とうふ	だいこん、ごぼう、しいたけ、 <b>にんじん</b> 、さやいんげん、ゆず、 しょうが、 <b>キャベツ</b> 、きゅうり、 こまつな、 <b>ねぎ</b>	551	27.2
16	土	スパゲティ ミートソース (さといも入り)	牛乳	だいこんサラダ おんぶケーキ	スパゲティ、ごま、 <b>さといも</b> 、バター、 さとう、ココア、 ホットケーキミックス	牛乳、ぶた肉、 チーズ、たまご	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、にんにく、 マッシュルーム、トマト、 だいこん、 <b>ほうれん草</b> 、 とうもろこし	680	28.0
19	火	ごはん	牛乳	とり肉のガーリックやき チンゲン菜のごまあえ なまあげチャーサイ	こめ、ごま、さとう、 あぶら、かたくりこ	牛乳、とり肉、 ぶた肉、なまあげ、 みそ	にんにく、しょうが、もやし、 チンゲンサイ、 <b>にんじん</b> 、 <b>キャベツ</b> 、たけのこ、たまねぎ、 しいたけ、さやいんげん	581	28.3
20	水	むぎごはん	牛乳	タッカルビ チョレギサラダ りんご	こめ、むぎ、さとう、 さつまいも、あぶら、 トッポギ、ごま	牛乳、とり肉、みそ、 チーズ、のり	にんにく、しょうが、 <b>キャベツ</b> 、 キムチ、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、 きゅうり、とうもろこし、りんご	635	23.9
21	木	さつまいもと ねぎの かきあげとん	牛乳	キャベツとちくわのごまあえ こうやとうふのうまに	こめ、 <b>さつまいも</b> 、 こむぎこ、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、ちくわ、 こうやとうふ、ぶた肉	<b>ねぎ</b> 、 <b>にんじん</b> 、みつば、 <b>キャベツ</b> 、こまつな、こんにゃく、 たけのこ、しいたけ	635	24.1
22	金	ごはん	牛乳	白身魚のあまからあげ ごもくまめ ブロッコリー さつまじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 ごま、 <b>さつまいも</b>	牛乳、ホキ、だいず、 ひじき、さつまあげ、 ぶた肉、みそ	しょうが、 <b>にんじん</b> 、ごぼう、 れんこん、こんにゃく、しいたけ、 だいこん、ねぎ、ブロッコリー	603	29.8
25	月	ごはん	牛乳	とり肉のてりやき ほうれんそうのいそあえ さといものそぼろに	こめ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 <b>さといも</b>	牛乳、とり肉、 のり、みそ	しょうが、こまつな、もやし、 <b>にんじん</b> 、こんにゃく、たけのこ、 しいたけ、さやいんげん	547	24.7
26	火	スイートポテト トースト	牛乳	マカロニサラダ ポトフ	パン、さつまいも、 バター、さとう、ごま、 はちみつ、マカロニ、 あぶら、じゃがいも	牛乳、なまクリーム、 ハム、とり肉、 ウインナー	<b>にんじん</b> 、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ、 れんこん、 <b>キャベツ</b>	610	25.3
27	水	ハヤシ ライス	牛乳	オリエンタルサラダ はなみかん	こめ、むぎ、あぶら、 こむぎこ、バター、 さとう、 しゅうまいのかわ	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、エリンギ、 セロリ、にんにく、しょうが、 トマト、 <b>キャベツ</b> 、 <b>ほうれん草</b> 、 とうもろこし、あかパプリカ、みかん	605	22.9
28	木	さといも ごはん	牛乳	プリのしおこうじやき ごもくごまあえ わかめととうふのみそじる	こめ、 <b>さといも</b> 、 さとう、あぶら、ごま	ぶた肉、あぶらあげ、 牛乳、プリ、わかめ、 とうふ、みそ	<b>にんじん</b> 、みつば、 <b>ほうれん草</b> 、 もやし、こんにゃく、 <b>ねぎ</b>	537	27.2
29	金	にくじる うどん	コーヒー とうふ	さとまるくん はくさいととうみょうのツナサラダ	うどん、さとう、 <b>さといも</b> 、あぶら、 かたくりこ	とうにゅういりょう、 ぶた肉、あぶらあげ、 みそ、ツナ	しょうが、しいたけ、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、 <b>ほうれん草</b> 、 <b>ねぎ</b> 、 はくさい、とうみょう、 あかパプリカ	536	21.0
19回	<p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p> <p>(三ヶ島小学校 栄養士 ☎ 04-2948-2729)</p>						月平均	586	25.5



## みんなで食べよう! とことこオーガニック

有機農業(オーガニック)とは?  
化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産による環境への負荷をできる限り減らした農業のことです。  
化学肥料の代わりには、落ち葉や動物のフンなどを混ぜた「たい肥」を使います。また、化学合成農薬の代わりには、ネットを張って虫を防ぎます。除草剤も使うことができないため、手作業で草取りをします。  
スーパーなどで売られている「有機農産物」は、第三者機関が国際的な水準を満たしていることを認証し、「有機JASマーク」が付いています。しかし、このマークを取得することは簡単ではありません。  
所沢市では、試験的に「とことこオーガニック」という独自の基準を設けて、有機農業に取り組むで採れた野菜を学校給食に使用しています。

21日と22日にさつまいもと長ねぎを使用します。楽しみにしてください。

有機農業は、空気中の二酸化炭素を減らすことや、生物多様性にも効果があり、持続可能な開発目標(SDGs)に貢献する取組として注目されています。

