

11月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】 給食で使う所沢の野菜を知ろう

所沢市立中富小学校

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	ごはん 牛乳 ちくぜんにじゃことだいすのいりにキャベツのほんすあえ	こめ、さといも、あぶら、さとう、かたくりこ	牛乳、とり肉、だいす、ちりめんじゃこ	こんにやく、ごぼう、にんじん、たけのこ、れんこん、しいたけ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、レモン	600	32.6
5 火	きなこあげパン 牛乳 とりにくのてりやきかいそうサラダあきやさいのクリームスープ	パン、あぶら、さとう、さつまいも、こめこ	きなこ、牛乳、とり肉、かいそうミックス	しょうが、きゅうり、にんじん、キャベツ、しめじ、たまねぎ	628	29.7
6 水	ごはん 牛乳 イカフライこまつなのこますあえくたくさんみそしる	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、こま、じゃがいも	牛乳、イカ、あぶらあげ、みそ	こまつな、もやし、にんじん、かぶ、ねぎ	537	22.3
7 木	ちゅうかめん 牛乳 ジャージャーめんかぶのちゅうかうつものスイートポテト	ちゅうかめん、あぶら、さとう、かたくりこ、さつまいも、バター	牛乳、ふた肉、みそ、なまクリーム	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、かぶ	625	24.2
8 金	ごはん 牛乳 サバのぶなかほしひじきのいためにとうにゅうみそしる	こめ、あぶら、さとう、こま	牛乳、サバぶなかほし、とり肉、あぶらあげ、ひじき、とうふ、みそ、とうにゅう	にんじん、こんにやく、しいたけ、さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ	574	26.8
11 月	ごはん 牛乳 とりのてりかけこまつなのおかかあえたまねぎのみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、こま、じゃがいも	牛乳、とり肉、かつおぶし、みそ	こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ	518	21.5
12 火	さといものわふうスパゲッティ 牛乳 とりにくのこうみやきかき	スパゲッティ、あぶら、さといも、バター	ベーコン、牛乳、とり肉	にんにく、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、しょうが、かき	563	23.5
13 水	おちゃまーブルしょくパン 牛乳 かぶのグラタンキャベツとコーンのサラダフォーのスープ	パン、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、こめこめん	牛乳、とり肉、ベーコン、チーズ	かぶ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、ほうれん草、こまつな、しょうが	616	25.8
15 金	はつがげんまいごはん 牛乳 しおぶだどんツナサラダちゅうかスープ	こめ、はつがげんまい、あぶら、こま、かたくりこ、さとう	牛乳、ふたにく、ツナ、とり肉、わかめ	ねぎ、もやし、にんにく、はねぎ、レモン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら	660	25.6
16 土	むぎごはん 牛乳 さつまいもカレー3しょくピクルスおんぶケーキ	こめ、むぎ、さつまいも、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、むしパンミックス、ココア	牛乳、とり肉	にんじん、しょうが、たまねぎ、にんにく、きゅうり、かぶ	699	23.1
19 火	ごはん 牛乳 ピピンパこまつなとほるさめのスープりんご	こめ、あぶら、さとう、こま、ほるさめ	牛乳、ふた肉、みそ、とり肉	しょうが、にんにく、だいすもやし、もやしほうれん草、にんじん、ねぎ、こまつな、りんご	564	24.7
20 水	ちやめし 牛乳 チキンタツタキャベツのおひたしさつまいものみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、さつまいも	牛乳、とり肉、かつおぶし、みそ	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	524	20.6
21 木	コッパンスライス 牛乳 しろみざかなのフライグリーンサラダミネストローネ	パン、こむぎこ、パンこ、あぶら、じゃがいも	牛乳、メルルーサ、ベーコン、だいす	キャベツ、みすな、にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト	583	29.1
22 金	うどん 牛乳 にくうどんだいがくいもわかめのすのもの	うどん、あぶら、さとう、さつまいも、みすあめ、こま、かたくりこ	牛乳、ふた肉、わかめ、ちくわ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、しいたけ、もやし	523	21.6
25 月	こどもパン 牛乳 ポークビーンズバリバリサラダほうじちゃプリン	パン、あぶら、さとう、ワントンのかわ、ほうじちゃプリン	牛乳、ふた肉、ベーコン、だいす	にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ、ほうれん草、とうもろこし	680	28.9
26 火	ちゅうかめん 牛乳 みそラーメンたこやきポテトパンサンサー	ちゅうかめん、あぶら、じゃがいも、かたくりこ、ほるさめ、さとう	牛乳、ふた肉、みそ、タコ、あおのり、かつおぶし、ハム	にんじん、キャベツ、もやし、にんにく、しょうが、はねぎ、こまつな	616	27.9
27 水	ごはん 牛乳 アジのなんばんづけキャベツのおかかあえせんべいじる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、こま、なんぶせんべい	牛乳、アジ、かつおぶし、とり肉	しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こんにやく、だいこん、ごぼう、こまつな	512	22.2
28 木	チキンピラフ コーヒーマルク とりにくのしおやきプロッコリーのにんにくソースがけABCスープ	こめ、バター、あぶら、マカロニ	とり肉、コーヒーマルク、ベーコン	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、プロッコリー、キャベツ	513	26.4
29 金	ごはん 牛乳 さといもコロッケなっとうあえしめじのみそしる	こめ、さといもコロッケ、あぶら、さとう	牛乳、なっとう、のり、あぶらあげ、みそ	こまつな、にんじん、もやし、しめじ、たまねぎ	532	20.8
19回	※ 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、毎日洗って持ってきましょう。持ち物には名前を書きましょう。 ※ 今月の中富でとれた野菜は、かぶ、じゃがいも、長ねぎ、さつまいも、さといもです。				平均栄養量	582 25.1

おんがくかい

◎とことこオーガニックの野菜が給食に出る予定です！
 11月15日と16日にとことこオーガニックの野菜（化学的に合成された農薬及び肥料を使わずに栽培された野菜）を使用する予定です。
 ・15日（金）「しおぶだどん」の長ねぎ ・16日（土）「さつまいもカレー」のさつまいも



今月は彩の国ふるさと学校給食月間！
 地場産の野菜がたくさん出るよ！