



# 11月分学校給食予定献立表



【給食目標】 野菜の大切さを知ろう

所沢市立柳瀬中学校

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	麦ご飯	牛乳	マーボー豆腐 キャベツの中華サラダ フルーツポンチ	米、麦、油、 砂糖、片栗粉 ゼリー、水あめ	牛乳、豚肉、豆腐	人参、ねぎ、たけのこ、にら 椎茸、生姜、にんにく、きゅうり、 キャベツ、とうもろこし、みかん、 もも、りんご、パイナップル	700	27.6
5	火	ガーリック トースト	牛乳	肉団子のトマト煮 コールスローサラダ ヨーグルト	パン、バター、油、 じゃが芋、砂糖	牛乳、肉団子、 ヨーグルト	玉ねぎ、人参、パセリ、 トマト、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし にんにく	704	25.6
6	水	鮭ご飯	牛乳	鶏肉のねぎ味噌焼き キャベツの塩昆布和え 団子汁	米、ごま、砂糖、 油、白玉団子	牛乳、鮭、鶏肉、 味噌、昆布、 油揚げ	生姜、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、人参、大根、 ★小松菜	712	28.9
7	木	ひじきご飯	牛乳	うずら卵串フライ 切干大根のハリハリ漬け みかん	米、砂糖、油、 ごま	牛乳、鶏肉、ひじき、 油揚げ、ハム、 うずら卵串フライ	椎茸、人参、きゅうり、 さやえんどう、切り干し大根、 もやし、みかん	728	26.4
8	金	チキンドリア	牛乳	こまつなサラダ ウインナーと キャベツのスープ	米、砂糖、油、 小麦粉、バター、 じゃが芋	牛乳、鶏肉、チーズ、 ツナ、ウインナー	トマト、玉ねぎ、★小松菜、 きゅうり、キャベツ、人参、 とうもろこし、	724	28.5
11	月	吹き寄せ ご飯	牛乳	鯖のピリ辛焼き じゃが芋の味噌煮 りんご	米、もち米、油、 砂糖、じゃが芋	牛乳、鶏肉、大豆、 油揚げ、昆布、 鯖、豚肉、味噌	人参、しらたき、生姜、 玉ねぎ、こんにゃく、★ごぼう、 たけのこ、りんご	728	36.2
12	火	狭山茶 マーブル食パン	牛乳	手ごねハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	パン、油、パン粉、 砂糖、マカロニ	牛乳、豚肉、卵、 鶏肉	玉ねぎ、とうもろこし、レタス、 人参、キャベツ、しめじ、 セロリ	788	34.9
13	水	ご飯	牛乳	鮭のレモンソースがけ 納豆和え 里芋と大根のそぼろ煮	米、油、砂糖、 片栗粉、★里芋	牛乳、鮭、納豆、 かつお節、鶏肉	レモン果汁、キャベツ、もやし、 人参、大根、こんにゃく、 枝豆	714	35.5
15	金	彩の国給食週間 河ロさんの 小松菜入り 肉うどん	牛乳	竹輪の狭山茶あげ(2本) ハムマヨサラダ	うどん、油、砂糖、 小麦粉、ごま、 マヨネーズ	牛乳、豚肉、油揚げ、 かまぼこ、竹輪、ハム	人参、玉ねぎ、ねぎ、 生姜、椎茸、★小松菜、 お茶、きゅうり、キャベツ	780	32.4
18	月	青菜ピラフ	牛乳	ヒレカツ 枝豆サラダ みかん	米、麦、バター、 油、小麦粉、 パン粉、ごま、砂糖	牛乳、ベーコン、豚肉、 ハム	人参、玉ねぎ、セロリ、 ★小松菜、もやし、枝豆、 みかん	726	23.8
19	火	食育の日 子供パン スライス	牛乳	里芋コロッケ フレンチサラダ ABCスープ	パン、油、 里芋コロッケ、 砂糖、マカロニ	牛乳、鶏肉	キャベツ、人参、きゅうり、 とうもろこし、玉ねぎ、セロリ	765	25.1
20	水	山田さんの さつま芋入り 小江戸カレー	牛乳	ブロッコリーサラダ ほうじ茶プリン	米、麦、油、 ★さつま芋、砂糖、 バター、小麦粉、 ほうじ茶プリン	牛乳、豚肉	人参、玉ねぎ、★小松菜、 生姜、にんにく、りんご、 ブロッコリー、キャベツ、 とうもろこし	735	27.2
21	木	しゃくし菜 ご飯	牛乳	鶏肉の唐揚げ(2コ) ツナサラダ 森田さんの白菜入り味噌汁	米、麦、油、 ごま、片栗粉、 砂糖	牛乳、ちりめんじゃこ、 のり、鶏肉、ツナ、 油揚げ、味噌	しゃくし菜漬け、生姜、 きゅうり、★キャベツ、玉ねぎ、 とうもろこし、★白菜、しめじ	718	34.7
22	金	和食の日献立 吉田さんの 里芋ご飯	牛乳	銀鱈の西京焼き キャベツのごま酢和え ずいとん	米、★里芋、油、 砂糖、ごま、ずいとん、 じゃが芋	牛乳、鶏肉、油揚げ、 銀鱈の西京漬	人参、いんげん、ねぎ、 ★キャベツ、もやし、★大根	721	34.6
25	月	親子丼	牛乳	わかめサラダ さつま汁	米、油、砂糖、 片栗粉、さつま芋	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 卵、わかめ、豚肉、 油揚げ、みそ	玉ねぎ、人参、★キャベツ、 いんげん、きゅうり、ねぎ、 とうもろこし、★大根	718	29.8
26	火	ツイストパン	コーヒ ミルク	焼きウインナー(2本) 野菜サラダ マカロニのクリーム煮	パン、油、砂糖、 マカロニ、小麦粉、 バター	牛乳、コーヒーマルク、 ウインナー、鶏肉、 生クリーム、チーズ	玉ねぎ、きゅうり、★キャベツ、 とうもろこし、人参、 マッシュルーム	832	33.2
27	水	麦ご飯	牛乳	マーボー大根 エビパオズ(3コ) 春雨サラダ	米、麦、油、 砂糖、片栗粉、 春雨	牛乳、豚肉、味噌、 エビパオズ、ハム	★大根、ねぎ、人参、 たけのこ、にら、椎茸、 生姜、にんにく、もやし、 ★キャベツ	756	26.8
28	木	タンメン	牛乳	アメリカンドック ピリ辛きゅうり	中華麺、油、 小麦粉、砂糖、 スパイスドックミックス	牛乳、豚肉、 フランクフルト	にら、人参、★白菜、 もやし、玉ねぎ、とうもろこし、 にんにく、生姜、きくらげ、 きゅうり	885	37.7
29	金	大豆ご飯	牛乳	イカの更紗焼き ごま和え キャベツの豚汁	米、もち米、油、 砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、大豆、 油揚げ、イカ、 豚肉、生揚げ、味噌	人参、さやえんどう、 生姜、★小松菜、もやし、 ★キャベツ、ねぎ、こんにゃく	748	35.4
19回	★星マークがついている野菜はすべて所沢産です。楽しみにしてください。						平均栄養量	760	30.8

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。  
 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。  
 ※ ご心配な方はお問い合わせください。(柳瀬小学校 栄養教諭 西澤 TEL 04-2944-0742)  
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

