

| 令和7年度                                                                                                                                                                                                                           |   | 11月分学校給食予定献立表（小学校）    |    |                |                                                    | 所沢市立第1学校給食センター                                      |                                                            |                                                                  |                                                                                       |       |     |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------|----|----------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|------|
| 日                                                                                                                                                                                                                               | 曜 | 献立名                   |    |                |                                                    | 主 な 食 品 名                                           |                                                            |                                                                  | エネルギー                                                                                 | たん白質  |     |      |
|                                                                                                                                                                                                                                 |   | 主 食                   | 牛乳 | つけるもの<br>かけるもの | お か ず                                              | おもにエネルギーの<br>もとになる食品                                | おもに体をつくる<br>もとになる食品                                        | おもに体の調子を整える<br>もとになる食品                                           | kcal                                                                                  | g     |     |      |
| 4                                                                                                                                                                                                                               | 火 | ごはん                   | ○  |                | サバのぶんかぼし<br>きりぼしだいごんのカレーいため<br>せんべいじる              | ごはん、あぶら、さとう、<br>なんぶせんべい                             | 牛乳、サバぶんかぼし、<br>ベーコン、ぶた肉                                    | ゆでほしミックス、<br>たまねぎ、にんにく、<br>しらたき、はくさい、<br>にんじん、ごぼう、ねぎ             | 597                                                                                   | 23.1  |     |      |
| 5                                                                                                                                                                                                                               | 水 | じごなうどん                | ○  | ソース            | 肉うどん<br>ゼリーフライ<br>ごぼうサラダ                           | うどん、さとう、<br>ゼリーフライ、あぶら、<br>ごまドレッシング                 | 牛乳、ぶた肉                                                     | たまねぎ、こまつな、<br>にんじん、ねぎ、しょうが、<br>しいたけ、ごぼう                          | 631                                                                                   | 22.9  |     |      |
| 6                                                                                                                                                                                                                               | 木 | むぎごはん                 | ○  | お茶             | わかじしカレー<br>イカナゲット（2こ）<br>ほうれんそうサラダ                 | むぎごはん、あぶら、<br>さとう、カレールウ                             | とり肉、イカナゲット、ハム                                              | おちゃ、にんにく、<br>しょうが、たまねぎ、<br>トマト、にんじん、<br>キャベツ、ほうれんそう、<br>とうもろこし   | 575                                                                                   | 20.6  |     |      |
| 7                                                                                                                                                                                                                               | 金 | ごはん                   | ○  |                | とりにくのチリソース<br>はるさめサラダ<br>ちゅうかスープ                   | ごはん、かたくりこ、<br>あぶら、さとう、はるさめ                          | 牛乳、とり肉、ツナ、ぶた肉                                              | にんにく、しょうが、ねぎ、<br>キャベツ、もやし、<br>にんじん、たまねぎ、<br>だけのこ、チンゲンサイ、<br>きくらげ | 552                                                                                   | 23.6  |     |      |
| 10                                                                                                                                                                                                                              | 月 | ごはん                   | ○  |                | サワラのさいきょうやき<br>おでん<br>キャベツのぼんずあえ                   | ごはん、さとう                                             | 牛乳、<br>ギンサワラさいきょうづけ、<br>ちくわ、あげボール、<br>がんもどき、うすらたまご、<br>こんぶ | だいごん、ごんにゃく、<br>にんじん、キャベツ、<br>もやし、レモン                             | 533                                                                                   | 28.1  |     |      |
| 11                                                                                                                                                                                                                              | 火 | コッペパン                 | ○  | いちご<br>ジャム     | しろみさかなフリッター<br>コロコロソテー<br>やさいチャウダー                 | パン、いちごジャム、<br>あぶら、じゃがいも、<br>さとう、こむぎこ、バター            | 牛乳、<br>しろみさかなフリッター、<br>ウィンナー、とり肉、<br>なまクリーム                | えだまめ、とうもろこし、<br>にんじん、たまねぎ、<br>はくさい                               | 671                                                                                   | 27.1  |     |      |
| 12                                                                                                                                                                                                                              | 水 | ごはん                   | ○  |                | ポークしゅうまい（2こ）<br>なまあげちゃーさい<br>チンゲンサイのナムル            | ごはん、あぶら、さとう、<br>かたくりこ                               | 牛乳、しゅうまい、ぶた肉、<br>なまあげ、みそ                                   | キャベツ、たまねぎ、<br>にんじん、だけのこ、<br>しいたけ、しょうが、<br>もやし、チンゲンサイ             | 563                                                                                   | 23.9  |     |      |
| 13                                                                                                                                                                                                                              | 木 | ごはん                   | ○  |                | さといもコロッケ<br>かわりきんぴら<br>すいとん                        | ごはん、さといもコロッケ、<br>あぶら、ごま、さとう、<br>すいとん                | 牛乳、ぶた肉、さつまあげ、<br>とり肉、あぶらあげ                                 | ごぼう、にんじん、<br>ごんにゃく、だいごん、<br>こまつな、ねぎ、しいたけ                         | 625                                                                                   | 24.3  |     |      |
| 17                                                                                                                                                                                                                              | 月 | ごはん                   | ○  |                | サケのしおやき<br>牛肉じゃが<br>くきわかめのいために                     | ごはん、じゃがいも、<br>あぶら、さとう、ごま                            | 牛乳、ギンサケ、牛肉、<br>くきわかめ、ぶた肉                                   | たまねぎ、ごんにゃく、<br>にんじん、しいたけ                                         | 613                                                                                   | 26.5  |     |      |
| 18                                                                                                                                                                                                                              | 火 | ちゅうかめん                | ○  |                | タンメン<br>キャラメルポテト（2こ）<br>にんじんのごまマヨあえ                | ちゅうかめん、あぶら、<br>さつまいも、さとう、<br>バター、かたくりこ、<br>ごま、マヨネーズ | 牛乳、ぶた肉、ハム                                                  | キャベツ、たまねぎ、<br>もやし、にんじん、<br>だけのこ、きくらげ、<br>しょうが、にんにく、<br>とうもろこし    | 663                                                                                   | 23.6  |     |      |
| 19                                                                                                                                                                                                                              | 水 | ごぼうピラフ                | ○  |                | ハンバーグのケチャップソース<br>ブロッコリーのサラダ<br>だいごんととり肉のスープ       | ごぼうピラフ、あぶら、<br>さとう                                  | 牛乳、ハンバーグ、とり肉                                               | たまねぎ、ブロッコリー、<br>キャベツ、とうもろこし、<br>だいごん、にんじん、<br>こまつな               | 596                                                                                   | 25.2  |     |      |
| 20                                                                                                                                                                                                                              | 木 | えびすこうこんだて<br>ごはん      | ○  |                | きびなごのカリカリフライ（2こ）<br>ひじきとだいのすのいために<br>けんちんじる<br>みかん | ごはん、あぶら、さとう、<br>さといも                                | 牛乳、<br>きびなごカリカリフライ、<br>ひじき、だいず、<br>あぶらあげ、ぶた肉、とうふ           | しらたき、にんじん、<br>しいたけ、ごんにゃく、<br>だいごん、ごぼう、みかん                        | 532                                                                                   | 19.4  |     |      |
| 21                                                                                                                                                                                                                              | 金 | おちゃ、<br>マーブル<br>しょくパン | ○  | コーヒー<br>ミルク    | ポロニアソーセージ<br>グリーンサラダ<br>さつまいもシチュー                  | パン、さとう、あぶら、<br>さつまいも、こむぎこ、<br>バター                   | コーヒーマルク、<br>ポロニアソーセージ、<br>とり肉、牛乳、なまクリーム                    | キャベツ、きゅうり、<br>ピーマン、たまねぎ、<br>にんじん                                 | 643                                                                                   | 21.9  |     |      |
| 25                                                                                                                                                                                                                              | 火 | ごはん                   | ○  |                | イカのたつたあげ<br>こうやどうふのうまに<br>こまつなのごまあえ                | ごはん、かたくりこ、<br>あぶら、さとう、ごま                            | 牛乳、イカ、ぶた肉、<br>こうやどうふ                                       | しょうが、ごんにゃく、<br>にんじん、たまねぎ、<br>だけのこ、しいたけ、<br>キャベツ、もやし、こまつな         | 608                                                                                   | 31.3  |     |      |
| 26                                                                                                                                                                                                                              | 水 | こどもパン<br>スライス         | ○  |                | とり肉のハニーマスタードやき<br>フレンチサラダ<br>ミネストローネ<br>ほうじちゃプリン★  | パン、はちみつ、さとう、<br>あぶら、マカロニ、<br>じゃがいも、<br>ほうじちゃプリン     | 牛乳、とり肉、ベーコン                                                | キャベツ、にんじん、<br>とうもろこし、たまねぎ、<br>ピーマン、セロリ、<br>にんにく、トマト              | 546                                                                                   | 23.5  |     |      |
| 27                                                                                                                                                                                                                              | 木 | ごはん                   | ○  |                | あげぎょうざ（2こ）<br>チャプチェ<br>わかめスープ                      | ごはん、ぎょうざ、あぶら、<br>はるさめ、ごま、さとう                        | 牛乳、ハム、とり肉、<br>わかめ、とうふ                                      | たまねぎ、こまつな、<br>にんじん、あかピーマン、<br>きくらげ、にんにく、<br>しょうが                 | 569                                                                                   | 18.3  |     |      |
| 28                                                                                                                                                                                                                              | 金 | わかめごはん                | ○  |                | あつやきたまご<br>さといものそぼろに<br>たっぷりやさいのみそしる               | わかめごはん、あぶら、<br>さといも、さとう、<br>かたくりこ                   | 牛乳、あつやきたまご、<br>ぶた肉、とうふ、<br>あぶらあげ、みそ                        | にんじん、ごんにゃく、<br>だいごん、こまつな、<br>ごぼう、ねぎ                              | 536                                                                                   | 21.9  |     |      |
| ☆ 材料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。<br>☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。<br>☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。<br>☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。<br>☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。 |   |                       |    |                |                                                    |                                                     |                                                            | 食物アレルギー代替食品<br>（乳）26日（水）<br>★ほうじ茶プリン<br>→豆乳プリン                   |  | 平均栄養量 | 591 | 23.8 |