



11月分学校給食予定献立表（小学校）



【目標】給食で使う所沢の野菜を知ろう

令和7年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名				主 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か す	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品			
4	火	わかめごはん	○		さといもコロッケ こやとうふのうまに こまつなのごまあえ	わかめごはん、あぶら、 さといもコロッケ、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、こやとうふ	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、だけのこ、 しいたけ、しょうが、 キャベツ、もやし、こまつな	645	29.5	
5	水	コッペパン スライス		コーヒー ミルク	やきウインナーの ケチャップソース スパゲッティサラダ だいこんととり肉のスープ	パン、あぶら、さとう、 スパゲッティ	コーヒーミルク、 ウインナー、とり肉	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 だいこん、こまつな	531	18.7	
6	木	ごはん	○		とり肉のチリソース ひじきサラダ ちゅうかスープ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま	牛乳、とり肉、ひじき、 ハム、ぶた肉	にんにく、しょうが、ねぎ、 にんじん、セロリ、 キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、だけのこ、 チンゲンサイ、きくらげ	541	23.9	
7	金	ごはん	○		サワラのさいきょうやき さといものそばろに すいとん	ごはん、あぶら、さといも、 さとう、かたくりこ、 すいとん	牛乳、ぶた肉、とり肉、 ギンサワラさいきょうづけ	にんじん、こんにゃく、 しらたき、はくさい、 ごぼう、ねぎ	522	24.8	
10	月	ごはん	○		サバのぶなかほし くきわかめのいために たっぷりやさいのみそしる	ごはん、ごま、あぶら、 さとう	牛乳、サバぶなかほし、 くきわかめ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、だいこん、 こまつな、ごぼう、ねぎ	558	23.3	
11	火	じごなうどん	○	ボトル ソース	肉うどん ゼリーフライ ごぼうサラダ	うどん、さとう、あぶら、 ゼリーフライ、 ごまドレッシング	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、こまつな、ねぎ、 にんじん、しょうが、 しいたけ、ごぼう、 とうもろこし	650	23.2	
12	水	むぎごはん		おちゃ だるま ごま油	わかじしカレー イカナゲット（2こ） ほうれんそうサラダ	むぎごはん、あぶら、 さとう、カレールウ	ぶた肉、イカナゲット、ハム	おちゃ、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 ほうれんそう、 とうもろこし	598	21.8	
13	木	ごはん	○		あげきょうざ（2こ） なまあげちゃーさい チンゲンサイのナムル	ごはん、きょうざ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、なまあげ、 みそ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、だけのこ、 しいたけ、しょうが、 もやし、チンゲンサイ	616	23.3	
17	月	ごぼうピラフ	○		ポロニアソーセージ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	ごぼうピラフ、あぶら、 じゃがいも、さとう	牛乳、ポロニアソーセージ、 ベーコン	ブロッコリー、キャベツ、 とうもろこし、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、 セロリ、にんにく、トマト	585	21.4	
18	火	ごはん	○		あつやきたまご 牛肉じゃが きりほしだいこんの カレーいため	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう	牛乳、あつやきたまご、 牛肉、ベーコン	たまねぎ、こんにゃく、 にんじん、しいたけ、 きりほしだいこん、 にんにく	610	24.1	
19	水	ちゅうかめん	○		タンメン キャラメルポテト（2こ） かいそうサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 さつまいも、さとう、 バター、かたくりこ、 パンパンジードレッシング	牛乳、ぶた肉、 かいそうミックス	キャベツ、たまねぎ、 もやし、にんじん、 だけのこ、きくらげ、 しょうが、にんにく、白菜、 とうもろこし	621	22.1	
20	木	こどもパン スライス	○		ハンバーグの デミグラスソース グリーンサラダ さつまいもシチュー	パン、さとう、あぶら、 さつまいも、こむぎこ、 バター	牛乳、ハンバーグ、とり肉、 なまクリーム	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、ピーマン、 にんじん	698	27.3	
21	金	所沢中学校 元2年3組 が考えたこんだて テーマ【栄養満点！故郷の和食】 ★詳しくは、給食だよりを見てね！									
		ごはん	○		とり肉のからあげ ほうれんそうののりあえ けんちん汁 ★ほうじちゃプリン	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、さといも、 ほうじちゃプリン	牛乳、とり肉、のり、 ぶた肉、とうふ	しょうが、ほうれんそう、 もやし、にんじん、 こんにゃく、だいこん、 ごぼう	596	23.8	
25	火	おちゃ マーブル しょくパン	○		しろみざかなフリッターの トマトソース コロコロソテー やさしいチャウダー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	牛乳、ウインナー、 しろみざかなフリッター、 とり肉、なまクリーム	たまねぎ、にんにく、 トマト、えだまめ、 とうもろこし、にんじん、 はくさい	716	27.7	
26	水	ごはん	○		サケのしおやき おでん キャベツのぼんずあえ ★みかん	ごはん、さとう	牛乳、ギンサケ、ちくわ、 あげボール、がんもどき、 うすらたまご、こんぶ	だいこん、こんにゃく、 にんじん、キャベツ、 もやし、レモン、みかん	580	27.4	
27	木	ごはん	○		ポークしゅうまい（2こ） チャブチェ ちゅうかコンスープ	ごはん、はるさめ、ごま、 あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、しゅうまい、ハム、 とり肉、たまご	たまねぎ、こまつな、 にんじん、あかピーマン、 きくらげ、にんにく、 しょうが、ねぎ、 とうもろこし	538	19.2	
28	金	ごはん	○		ひばりあげ かわりきんぴら すいとん	ごはん、こむぎこ、パンこ、 むぎ、あぶら、ごま、 さとう、すいとん	牛乳、とり肉、ぶた肉、 さつまいも、あぶらあげ	しょうが、にんにく、 ごぼう、にんじん、 こんにゃく、だいこん、 こまつな、ねぎ	639	28.6	
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。 ※ 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。									平均栄養量	603	24.1