



11月分学校給食予定献立表



【給食目標】 給食で使う所沢の野菜を知ろう

所沢市立柳瀬小学校

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	むぎごはん	牛乳 マーボー豆腐 キャベツのちゅうかサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ゼリー、水あめ	牛乳、ぶた肉、とうふ	にんじん、ねぎ、たけのこ、 にら、しいたけ、しょうが、 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	589	23.6	
5	火	ガーリック トースト	牛乳 肉だんごのトマトに コールスローサラダ ヨーグルト	パン、バター、あぶら、 じゃがいも、さとう	牛乳、肉だんご、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、パセリ、 トマト、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんにく	576	20.3	
6	水	さげごはん	牛乳 とり肉のねぎみそやき キャベツのしおこんぶあえ だんごじる	こめ、ごま、さとう、 あぶら、白玉だんご	牛乳、サケ、とり肉、 みそ、こんぶ、 あぶらあげ	しょうが、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、だいこん、 ★こまつな	558	24.6	
7	木	ひじきごはん	牛乳 うすらたまごくしフライ きりぼしだいこんの ハリハリづけ みかん	こめ、さとう、あぶら、 ごま	牛乳、とり肉、ひじき、 あぶらあげ、ハム、 うすらたまごくしフライ	しいたけ、にんじん、きゅうり、 さやえんどう、きりぼしだいこん、 もやし、みかん	565	19.3	
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	こめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、バター、 じゃがいも	牛乳、とり肉、チーズ、 ツナ、ウインナー	トマト、たまねぎ、★こまつな、 きゅうり、キャベツ、にんじん、 とうもろこし	586	24.9	
11	月	ふきよせ ごはん	牛乳 サバのピリカラやき じゃがいものみそに りんご	こめ、もちごめ、 あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、とり肉、だいず、 あぶらあげ、こんぶ、 サバ、ぶた肉、みそ	にんじん、しらたき、しょうが、 たまねぎ、こんにゃく、★ごぼう、 たけのこ、りんご	607	30.5	
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、あぶら、パンこ、 さとう、マカロニ	牛乳、ぶた肉、たまご、 とり肉	たまねぎ、とうもろこし、レタス、 にんじん、キャベツ、しめじ、 セロリ	617	28.9	
13	水	ごはん	牛乳 サケのレモンソースがけ なっとうあえ さといもだいこんの そぼろに	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、★さといも	牛乳、サケ、なっとう、 かつおぶし、とり肉	レモン果汁、キャベツ、もやし、 にんじん、だいこん、こんにゃく、 えだまめ	585	27.6	
15	金	彩の国給食週間 河口さんの こまつないり 肉うどん	牛乳 ちくわの狭山茶あげ ハムマヨサラダ	うどん、あぶら、 さとう、こむぎこ、 ごま、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 かまぼこ、ちくわ、ハム	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 しょうが、しいたけ、★こまつな、 おちや、きゅうり、キャベツ	543	24.2	
16	土	ぶたどん	牛乳 ごまみそしる みかん	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、ごま	牛乳、ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	しらたき、たまねぎ、★ごぼう、 しいたけ、しょうが、★だいこん、 にんじん、ねぎ、みかん	544	24.8	
19	火	食育の日 こどもパン スライス	牛乳 さといもコロック フレンチサラダ ABCスープ	パン、あぶら、 さといもコロック、 さとう、マカロニ	牛乳、とり肉	キャベツ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ、セロリ	551	20.7	
20	水	山田さんの さつまいもいり 小江戸カレー	牛乳 ブロッコリーサラダ ほうじ茶プリン	こめ、むぎ、あぶら、 ★さつまいも、さとう、 バター、こむぎこ、 ほうじ茶プリン	牛乳、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、★こまつな、 しょうが、にんにく、りんご、 ブロッコリー、キャベツ、 とうもろこし	625	21.6	
21	木	しゃくしな ごはん	牛乳 とり肉のからあげ ツナサラダ 森田さんのはくさいいり みそしる	こめ、むぎ、あぶら、 ごま、かたくりこ、 さとう	牛乳、ちりめんじゃこ、 のり、とり肉、ツナ、 あぶらあげ、みそ	しゃくしなづけ、しょうが、 きゅうり、★キャベツ、たまねぎ、 とうもろこし、★はくさい、しめじ	624	31.3	
22	金	和食の日献立 吉田さんの さといもごはん	牛乳 ギンサワラのさいきょう やき キャベツのごますあえ すいとん	こめ、★さといも、 あぶら、さとう、 ごま、すいとん、 じゃがいも	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 ギンサワラのさいきょうづけ	にんじん、いんげん、ねぎ、 ★キャベツ、もやし、★だいこん	558	28.5	
25	月	おやこどん	牛乳 わかめサラダ さつまいも	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、さつまいも	牛乳、とり肉、かまぼこ、 たまご、わかめ、ぶた肉、 あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、★キャベツ、 いんげん、きゅうり、ねぎ、 とうもろこし、★だいこん	564	26.0	
26	火	ツイストパン	ヨーグルト やきウインナー やさしいサラダ マカロニのクリームに	パン、あぶら、さとう、 マカロニ、こむぎこ、 バター	牛乳、コーヒーミルク、 ウインナー、とり肉、 生クリーム、チーズ	たまねぎ、きゅうり、★キャベツ、 とうもろこし、にんじん、 マッシュルーム	657	25.6	
27	水	むぎごはん	牛乳 マーボーだいこん エビパオズ はるさめサラダ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ	牛乳、ぶた肉、みそ、 エビパオズ、ハム	★だいこん、ねぎ、にんじん、 たけのこ、にら、しいたけ、 しょうが、にんにく、もやし、 ★キャベツ	592	22.5	
28	木	タンメン	牛乳 アメリカンドック ピリカラきゅうり	ちゅうかめん、あぶら、 こむぎこ、さとう、 スパイスドックミックス	牛乳、ぶた肉、 フランクフルト	にら、にんじん、★はくさい、 もやし、たまねぎ、とうもろこし、 にんにく、しょうが、きくらげ、 きゅうり	675	29.8	
29	金	すがたをかえる大豆献立 だいずごはん	牛乳 イカのさらさやき ごますあえ キャベツのとんじる	こめ、もちごめ、 あぶら、さとう、ごま	牛乳、とり肉、だいず、 あぶらあげ、イカ、 ぶた肉、なまあげ、みそ	にんじん、さやえんどう、 しょうが、★こまつな、もやし、 ★キャベツ、ねぎ、こんにゃく	542	29.8	
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	593	26.1

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。口
 ※ 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。口
 ※ 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。

