



11月分学校給食予定献立表

【目標】 きゅうしょくでつかう やさいをしよう



所沢市立中富小学校

日	曜日	献立名		(赤) おもにからだをつくるものになるしよくひん	(緑) おもにからだのちょうしをどとのえるものになるしよくひん	(黄) おもにエネルギーのもとになるしよくひん	1食 - kcal	たん白質 g
1	月	ごはん	牛乳 さけフライ キャベツのごまみそあえ せんべいじる	牛乳 さけ みそ とりにく	にんじん キャベツ もやし こんにゃく だいこん ごぼう こまつな	こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ ごま なんふせんべい	631	28.6
2	火	やきそば	牛乳 ツナサラダ スイートポテト	牛乳 ぶたにく ツナ なまクリーム	にんじん キャベツ もやし ブロッコリー とうもろこし たまねぎ	ちゅうかめん さとう あぶら さつまいも バター	669	26.1
4	木	あきのか ごはん	牛乳 いかのかりんあげ うのはな キャベツのみそじる	牛乳 あぶらあげ いか おから とりにく わかめ みそ	にんじん しいたけ しょうが ごぼう ねぎ しめじ たまねぎ さやいんげん キャベツ	こめ さとう あぶら もちこめ さつまいも かたくりこ	613	26.1
5	金	コッパン	牛乳 やきウインナー グリーンサラダ やさしいクリームシチュー	牛乳 ウインナー とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ こまつな	パン さとう あぶら こむぎこ バター	615	28.2
8	月	ごはん	牛乳 いわしのかばやき わかめのすのもの くたくさんみそじる	牛乳 いわし みそ わかめ ちくわ	にんじん しょうが きゅうり もやし こまつな たまねぎ ねぎ	こめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	639	23.5
9	火	にくうどん	牛乳 ささかまのいそべあげ ブロッコリーのんにくソースかけ	牛乳 ぶたにく ささかまほこ あおりの	にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ほうれんそう しいたけ ブロッコリー	うどん さとう あぶら こむぎこ	582	29.0
10	水	はつがげんまい ごはん	牛乳 こうやどうふのうまに さばのぶなかほし ほうれんそうのいそあえ かぶのグラタン	牛乳 こうやどうふ とりにく のり さばぶなかほし	にんじん こんにゃく ほうれんそう たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが さやいんげん はくさい	こめ さとう あぶら はつがげんまい ごま	611	30.7
11	木	にんじんパン	牛乳 とうみょうツナサラダ こまつなのスープ	ベーコン チーズ とりにく ツナ	にんじん かぶ たまねぎ とうみょう キャベツ こまつな もやし しょうが	パン さとう あぶら さつまいも こむぎこ バター ごま	674	27.4
12	金	ごはん	牛乳 ぶりのてりやき ひじきとだいずのいために すいとんじる	牛乳 ぶり だいず あぶらあげ ひじき とりにく	にんじん しょうが しらたき しいたけ だいこん こまつな ねぎ	こめ さとう あぶら かたくりこ こむぎこ	671	28.7
15	月	わかじし カレー	牛乳 ブロッコリーのぼんすかけ ほうじちゃプリン	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ	こめ さとう あぶら カレールウ ほうじちゃプリン	686	23.1
16	火	さといもの クリーム スパゲティ	牛乳 とりにくのてりやき バリバリサラダ	牛乳 ベーコン なまクリーム チーズ とりにく	にんじん にんにく たまねぎ しめじ キャベツ ほうれんそう とうもろこし しょうが	あぶら さといも ワンタンのかわ	654	29.5
17	水	かてめし	牛乳 こまつなメンチカツ かぶのちゅうかうつけもの とんじる	牛乳 ぶたにく こまつなメンチカツ みそ あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ さやいんげん かぶ たまねぎ ねぎ	こめ さとう あぶら さつまいも	655	22.8
18	木	おちやの マーブル しよくパン	牛乳 ホキのトマトソース フレンチサラダ ポトフ	コーヒーミルク ホキ ウインナー	にんじん トマト たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり かぶ セロリ	パン さとう あぶら じゃがいも	654	28.1
19	金	ごはん	牛乳 ゼリーフライ ほうれんそうのごまみそあえ かきたまじる	牛乳 おから みそ あぶらあげ とりにく たまご わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ	こめ さとう あぶら こむぎこ じゃがいも ごま かたくりこ	664	23.4
20	土	むぎごはん	牛乳 ドライカレー きりほしだいこんのハリハリづけ おんぶケーキ♪	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ピーマン きゅうり ほしほどう きりほしだいこん	こめ さとう あぶら むぎこむぎこ バター むしパンミックス ココア	724	28.0
24	水	ツイストパン	牛乳 とりにくのほちみつマスタードやき かいそうサラダ さつまいもシチュー	牛乳 とりにく わかめ	にんじん バセリ きゅうり キャベツ たまねぎ	パン さとう あぶら はちみつ さつまいも こむぎこ バター	674	29.3
25	木	みそラーメン	牛乳 たこやきポテト みずなとだいこんのサラダ	牛乳 ぶたにく たこ あおりの みそ かつおぶし	にんじん キャベツ もやし にら にんにく しょうが ねぎ みずな だいこん ねぎ	ちゅうかめん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	663	23.8
26	金	ピピンパ	牛乳 こまつなとはるさめのスープ アンノンどうぶ	牛乳 ぶたにく みそ とりにく かんてん	にんじん しょうが にんにく もやし ほうれんそう こまつな もも パイン	こめ さとう あぶら ごま はるさめ	647	26.6
29	月	3しよくすし	牛乳 みそさといも すましじる	牛乳 さけ たまご みそ とうふ わかめ	にんじん さやえんどう たけのこ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま さといも こむぎこ	654	24.0
30	火	ナン	牛乳 ポークピース こまつなサラダ かき	牛乳 ぶたにく ベーコン だいず	にんじん たまねぎ トマト こまつな キャベツ かき	ナン さとう あぶら	624	30.1

●材料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。 月平均 650 26.9

- 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さつまいも、さといも、ねぎ、かぶ、じゃがいも、下旬からにんじんです。
- ★17日(水)かてめしは秩父地域の郷土料理、19日(金)ゼリーフライは行田市のB級グルメです。