



11月の献立表

新座市立東野小学校 家庭数

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (金)	牛乳	牛乳				562
	かてめし	油揚げ	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖	にんじん ごぼう 干し椎茸 こんにやく かんぴょう	酒 みりん 醤油	
	メバルの煮付け	メバル	砂糖 でん粉	しょうが	醤油 みりん	
5 (火)	ごま味噌和え	竹輪(卵不使用)	砂糖 ごま	切干大根 小松菜 もやし にんじん	醤油 みそ	26.0
	牛乳	牛乳				
	とんこつラーメン	豚肉 牛乳	中華麺 ごま油 米サラダ油 バター	しょうが にんにく 干し椎茸 もやし キャベツ 長ねぎ こねぎ	鶏がら(だし) 豚骨(だし) 酒 けずり節(だし) 塩 こしょう 醤油	
6 (水)	ウインナーとチーズの春巻き	ウインナー チーズ	春巻きの皮 薄力粉 なたね油			23.0
	ミニトマト			ミニトマト		
	牛乳	牛乳				
7 (木)	麦ごはん		米 米粒麦			560
	おかかふりかけ	かつお節	ごま		みりん 醤油 酒	
	肉じゃが	豚肉	米サラダ油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん こんにやく	酒 醤油 みりん	
8 (金)	磯香和え	のり		小松菜 もやし にんじん	醤油 酒 みりん	23.6
	牛乳	牛乳				
	ごまタンタンうどん	豚肉 竹輪(卵不使用) 油揚げ	うどん 米サラダ油 砂糖 練りごま ごま	玉ねぎ にんじん キャベツ たら 長ねぎ	けずり節(だし) 醤油 みりん 酒 みそ 塩 テンメンジャン ラー油	
11 (月)	もちもちドーナツ	豆腐 きなこ	薄力粉 砂糖 白玉粉 米サラダ油 なたね油	にんじん	ベーキングパウダー	23.2
	牛乳	牛乳				
	小松菜チャーハン	ちりめんじゃこ 卵 豚肉	米 米粒麦 米サラダ油 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 小松菜	酒 塩 こしょう 醤油	
12 (火)	五目春雨スープ	とり肉	春雨 米サラダ油 ごま油	干し椎茸 にんじん たけのこ もやし チンゲン菜	鶏がら(だし) 酒 塩 こしょう 醤油	22.6
	牛乳	牛乳				
	さつまいも入り五目ごはん	とり肉 油揚げ	米 米粒麦 さつまいも 米サラダ油 砂糖 ごま	にんじん 干し椎茸	酒 みりん 醤油	
13 (水)	ホッケのからあげ	ホッケ	でん粉 なたね油			26.7
	おひたし		砂糖	小松菜 もやし えのきたけ	醤油	
	牛乳	牛乳				
15 (金)	ココアミルク揚げパン	脱脂粉乳	ココパン(乳使用) なたね油 砂糖		ココア	609
	豆腐入り肉団子のスープ	豚肉 とり肉 豆腐 卵	でん粉	長ねぎ しょうが にんじん 干し椎茸 たけのこ 白菜 小松菜	酒 塩 こしょう 鶏がら(だし) 醤油	
	牛乳	牛乳				
18 (月)	カレーライス	豚肉	米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 はちみつ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	ワイン 塩 こしょう 鶏がら(だし) カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 醤油	688
	オニオンドレッシングサラダ		米サラダ油 砂糖	キャベツ きゅうり 切干大根 コーン 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	
	牛乳	牛乳				
19 (火)	五目ちらし寿司	とり肉 油揚げ 高野豆腐	米 米粒麦 砂糖	干し椎茸 にんじん たけのこ さやいんげん	酢 塩 酒 みりん 醤油	555
	かきたま汁	豆腐 卵	でん粉	えのきたけ 長ねぎ 小松菜	けずり節(だし) 酒 醤油 塩	
	豆乳プリン		豆乳プリン(乳・卵・ゼラチン不使用)			
20 (水)	牛乳	牛乳				19.6
	枝豆とコーンの茶めし		米 米粒麦	枝豆 コーン	だし昆布 酒 醤油	
	おでん	昆布 竹輪 さつま揚げ (卵不使用) うずら卵	竹輪ふ	こんにやく 大根	けずり節(だし) 酒 みりん 醤油	
21 (木)	みかん			みかん		21.1
	牛乳	牛乳				
	ガーリックパタースパゲッティ	レバー入りウインナー 豚肉	スパゲッティ 米サラダ油 オリーブ油 バター	にんにく 玉ねぎ しめじ ブロッコリー にんじん	赤唐辛子 醤油 塩 こしょう	
22 (金)	スイーツポテトサラダ	とり肉	さつまいも マヨネーズ	枝豆 コーン	ワイン 塩 こしょう 酢	25.2
	牛乳	牛乳				
	いわしの蒲焼き丼	鱈	米 米粒麦 でん粉 薄力粉 なたね油 砂糖 ごま	しょうが	醤油 みりん	
23 (土)	具だくさんみそ汁	油揚げ	米サラダ油 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにやく 大根 小松菜 長ねぎ	煮干し(だし) 酒 みそ	23.5
	牛乳	牛乳				
	豚肉ともやしのあんかけ焼きそば	豚肉	中華麺 ごま油 米サラダ油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ にんじん 玉ねぎ もやし 白菜 チンゲン菜	醤油 酒 塩 こしょう 酢	
24 (日)	カルピスゼリーポンチ	寒天 カルピス	砂糖 はちみつ	黄桃缶 バイン缶 みかん缶	ラム酒	21.1
	牛乳	牛乳				
	しゃくし菜ごはん	卵 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 米サラダ油 ごま	しゃくし菜漬け	醤油	
25 (月)	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ	里いも 米サラダ油	ごぼう にんじん 大根 こんにやく 長ねぎ 小松菜	煮干し(だし) 酒 みそ	23.1
	牛乳	牛乳				
	カレーうどん	豚肉	うどん でん粉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜	煮干し(だし) 酒 みりん カレー粉 塩 醤油	
26 (火)	キャラメルポテト		さつまいも なたね油 バター 砂糖 アーモンド			18.4
	牛乳	牛乳				
	飲むヨーグルト	アシドミルク				
27 (水)	ハムとたまごのピラフ	ハム 卵	米 米粒麦 バター 米サラダ油	玉ねぎ にんじん ピーマン	ワイン 塩 こしょう 醤油	562
	ミネストローネスープ	ベーコン とり肉	米サラダ油 じゃがいも 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリー トマト缶 キャベツ	鶏がら(だし) こしょう ケチャップ 中濃ソース 醤油 ワイン 塩	
	牛乳	牛乳				
28 (木)	わかめとじゃこのごはん	わかめ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 ごま			579
	鮭の辛味だれ	鮭	でん粉 薄力粉 なたね油 米サラダ油 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ	酒 塩 こしょう 醤油 みりん 酢 トウバンジャン	
	油揚げとかぶの味噌汁	油揚げ		かぶ 小松菜 長ねぎ	けずり節(だし) 酒 みそ	
29 (金)	牛乳	牛乳				26.7
	トマトクリームパスタ	ベーコン とり肉 牛乳 チーズ	スパゲッティ オリーブ油 米サラダ油 生クリーム	しめじ 玉ねぎ にんじん にんにく セロリー ほうれん草	赤唐辛子 塩 こしょう トマトピューレ ケチャップ	
	ツナサラダ	ツナ	米サラダ油	キャベツ にんじん コーン きゅうり 玉ねぎ	酢 醤油 塩 こしょう	
30 (土)	牛乳	牛乳				26.1
	マーボー白菜丼	豚肉	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 干し椎茸 長ねぎ にんじん たら 白菜	酒 醤油 みそ テンメンジャン トウバンジャン ラー油 みりん	
	中華スープ	豚肉	でんぶん春雨 ごま油	大根 たもぎたけ 長ねぎ 小松菜	鶏がら(だし) 酒 塩 醤油	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0.8、高学年は1.2を乗じたものが目安です。

☆11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。地産地消を推進しています。詳しくは、裏面の給食だよりをご覧ください。