



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) ※1人当り (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 (水)	牛乳	牛乳				609
	とりそぼろ丼	とり肉 卵	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 ごま	しょうが にんじん	酒 みりん 醤油	
	なめこの味噌汁 柿	わかめ 豆腐		なめこ 長ねぎ 柿	煮干し(だし) 酒 みそ	
2 (木)	牛乳	牛乳				637
	とんこつラーメン	豚肉 牛乳	中華麺 ごま油 米サラダ油 パター ごま	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 塩 けずり節(だし) こしょう 醤油	
	ウインナーとチーズの春巻き ミニトマト	ウインナー チーズ	春巻きの皮 薄力粉 なたね油	ミニトマト		
6 (月)	牛乳	牛乳				627
	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	
	さばの竜田揚げ ごま和え	鯖	でん粉 薄力粉 なたね油 砂糖 ごま	しょうが もやし 小松菜 にんじん	酒 醤油 醤油 酒	
7 (火)	牛乳	牛乳				609
	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	
	キャラメルポテト		さつまいも なたね油 パター 砂糖 アーモンド			
8 (水)	牛乳	牛乳				556
	麦ごはん		米 米粒麦			
	ゆかりふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま	ゆかり	酒	
	鶏肉と大根の煮物 からし和え	とり肉 うずら卵	砂糖	しょうが 大根 こんにやく もやし 小松菜 にんじん 切干大根	だし昆布 酒 醤油 醤油 酒 からし	
9 (木)	牛乳	牛乳				585
	キムチチャーハン	豚肉 卵	米 米粒麦 米サラダ油 ごま油	キムチ たら	醤油 塩	
	春雨スープ みかん	とり肉	春雨 米サラダ油 ごま油	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ もやし 白菜 長ねぎ 小松菜 みかん	鶏がら(だし) 酒 塩 こしょう 醤油	
10 (金)	牛乳	牛乳				586
	食パン		食パン			
	チョコクリーム		チョコレートクリーム			
	ミートローフ	豚肉 とり肉 チーズ 卵 うずら卵	パン粉	玉ねぎ にんじん コーン	塩 こしょう ケチャップ	
13 (月)	牛乳	牛乳				598
	キャロットピラフ	とり肉 えび	米 米粒麦 米サラダ油	にんじん セロリ 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ	塩 こしょう ワイン	
	ポトフ	豚肉 Feウインナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	鶏がら(だし) ワイン 塩 こしょう 醤油	
15 (水)	牛乳	牛乳				588
	鮭ちらし寿司	油揚げ 鮭 のり	米 砂糖 ごま	干し椎茸 にんじん たけのこ かんぴょう	酢 塩 酒 醤油 みりん	
	かきたま汁 ぶどうゼリー	豆腐 卵	でん粉 ぶどうゼリー	えのき茸 長ねぎ 小松菜	けずり節(だし) 酒 醤油 塩	
16 (木)	牛乳	牛乳				558
	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 ほうれんそう	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	
17 (金)	牛乳	牛乳				680
	さんまの蒲焼き	さんま	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	
	具だくさんのみそ汁	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	
20 (月)	牛乳	牛乳				558
	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 みかん	昆布 竹輪 さつま揚げ うずら卵 つみれ	ちくわふ	こんにやく 大根 みかん	けずり節(だし) 酒 みりん 醤油	
21 (火)	牛乳	牛乳				587
	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 ごま油	しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ 白菜 にんじん 玉ねぎ もやし チンゲン菜	醤油 酒 塩 こしょう 酢	
	ヨーグルト和え	ヨーグルト		甘夏缶 みかん缶 りんご缶 黄桃缶 バイン缶		
22 (水)	牛乳	牛乳				671
	竹輪とごぼうのごまだれ丼	竹輪	米 米粒麦 でん粉 薄力粉 なたね油 砂糖 ごま	ごぼう しょうが	みりん 酒 醤油	
	呉汁	大豆 豚肉 油揚げ	米サラダ油	にんじん 大根 糸こんにやく 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	煮干し(だし) 酒 みりん 醤油 みそ	
24 (金)	牛乳	牛乳				555
	黒パン		黒パン			
	ホワイトシチュー 大根と白菜のサラダ	とり肉 牛乳	米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 生クリーム 米サラダ油	玉ねぎ にんじん パセリ 大根 白菜 コーン	鶏がら(だし) 塩 こしょう ワイン 酢 塩 こしょう 醤油	
27 (月)	牛乳	牛乳				645
	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	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	
	海藻サラダ	海藻ミックス	砂糖 米サラダ油	キャベツ きゅうり コーン	こしょう 醤油 酢	
28 (火)	牛乳	牛乳				562
	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	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ	里芋 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	
29 (水)	牛乳	牛乳				574
	タラコスパゲッティ	たらこ 牛乳 のり	スパゲッティ 米サラダ油 パター 生クリーム	玉ねぎ	白ワイン 塩 こしょう 醤油	
	カリカリサラダ		じゃがいも なたね油 米サラダ油	コーン にんじん キャベツ きゅうり	塩 チリパウダー 酢 こしょう 醤油	
30 (木)	牛乳	牛乳				612
	さつまいも入り五目ごはん	とり肉 油揚げ	さつまいも 米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 ごま	にんじん 干し椎茸	酒 みりん 醤油	
	魚の照り焼き おひたし	鮭	薄力粉 でん粉 なたね油 砂糖 砂糖	しょうが 小松菜 もやし えのき茸	酒 醤油 みりん 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。

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。