

1 1 月給食献立予定表



新座市立東野小学校

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (Kcal) タンパク質 (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	その他	
2 (月)	牛乳	牛乳				608 25.7
	ロールパン(卵乳なし)		ロールパン			
	森ときのこのグラタン風	牛乳 とり肉 チーズ	マカロニ 米サラダ油 薄力粉 バター クリーム パン粉	ぶなしめじ まいたけ 玉ねぎ コーン	ぶどう酒 塩 こしょう	
	野菜スープ	とり肉		にんじん マッシュルーム キャベツ 小松菜 玉ねぎ	ぶどう酒 塩 こしょう 醤油 鳥がら	
4 (水)	牛乳	牛乳				580 24.7
	焼肉ガーリックピラフ	ぶた肉	米 麦 米サラダ油 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう 醤油 酒 鳥がら	
	ABCスープ	とり肉	米サラダ油 マカロニ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 小松菜 にんじん	塩 こしょう 醤油 ぶどう酒 鳥がら	
5 (木)	牛乳	牛乳				561 24.5
	麦ごはん		米 麦			
	厚あげ入りホイコーロー	厚あげ ぶた肉	米サラダ油 三温糖 でん粉	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ キャ ベツ たけのこ ビーマン	豆板醤 酒 甜面醤 塩 醤油	
	大豆の変身みそ汁	油あげ とうふ		もやし 小松菜	酒 煮干 みそ	
6 (金)	牛乳	牛乳				571 24.1
	青菜ごはん	ちりめんじゃこ	米 ごま油 ごま	小松菜	塩 酒	
	白身魚の西京みそがけ	メルルーサ	薄力粉 でん粉 なたね油 三温糖		みりん 西京みそ 醤油	
	大根とキャベツの即席漬け	昆布		キャベツ だいこん	塩 醤油	
9 (月)	牛乳	牛乳				561 23.8
	キムチビビンバ	ぶた肉	米 麦 米サラダ油 でん粉 ごま油 三温糖	にんにく 長ねぎ キムチ にんじん 小松菜 もやし	酒 醤油 甜面醤 酢 コチュジャン	
	トック入りたまごスープ	わかめ とり肉 卵	でん粉 ごま油 トック	玉ねぎ キャベツ にんじん	酒 醤油 塩 こしょう 鳥がら	
10 (火)	牛乳	牛乳				642 26.3
	セルフホットドック	ウインナー	コッペパン	キャベツ	ケチャップ 中濃ソース	
	ホワイトシチュー	とり肉 牛乳	米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ	塩 こしょう ぶどう酒 鳥がら	
11 (水)	牛乳	牛乳				566 26
	鶏そぼろ丼	とり肉 卵	米 麦 米サラダ油 三温糖 ごま	しょうが にんじん	酒 みりん 醤油	
	きのこ汁	油あげ	さといも ごま油	ぶなしめじ 干しいたけ はくさい 長ねぎ にんじん	煮干 みそ 酒 醤油	
12 (木)	牛乳	牛乳				653 27.1
	ちらし寿司	とり肉 油あげ こうや豆腐	米 麦 さとう ごま	干しいたけ にんじん たけのこ	酢 塩 酒 みりん 醤油	
	とり肉の唐揚げ	とり肉	ごま油 でん粉 薄力粉 なたね油	しょうが	酒 醤油	
	磯香和え	のり		小松菜 もやし にんじん	酒 みりん 醤油	
	プリン(ソイ)	プリン(ソイ)				
13 (金)	牛乳	牛乳				622 23.2
	広東麺	ぶた肉	中華めん ごま油 米サラダ油 でん粉	しょうが にんにく にんじん たけのこ 玉ねぎ もやし 干しいたけ 小松菜	塩 こしょう 酒 醤油 鳥がら 豚骨	
	さつまいもと大豆のかりんとう	大豆	さつまいも なたね油 さとう 黒さとう		塩	
16 (月)	牛乳	牛乳				594 27.8
	キャロットピラフ	とり肉	米 麦 米サラダ油	玉ねぎ にんじん セロリー コーン	塩 こしょう ぶどう酒 醤油 鳥がら	
	ぶた肉とキャベツのスープ煮	ぶた肉 ウインナー	米サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	塩 こしょう ぶどう酒 鳥がら	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
17 (火)	牛乳	牛乳				566 24
	かてめし	とり肉 油あげ	米 麦 米サラダ油 三温糖	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく	酒 みりん 醤油	
	呉汁	油あげ 大豆 とり肉	ごま油	にんじん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ 小松菜	みそ 煮干	
	大根ときゅうりのハリハリ漬け		三温糖	切干大根 きゅうり にんじん	塩 醤油 酢	
18 (水)	牛乳	牛乳				683 21.7
	麦ごはん		米 麦			
	小江戸カレー	とり肉	米サラダ油 さつまいも 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 醤油 ウスターソース 鳥がら	
	ハムと海藻のサラダ	ハム 海藻ミックス	米サラダ油 ごま油	キャベツ きゅうり コーン	塩 醤油 酢	

11月給食献立予定表



新座市立東野小学校

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (Kcal) タンパク質 (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	その他	
19 (木)	牛乳	牛乳				618 24.1
	麦ごはん		米 麦			
	マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ	米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ にら	豆板醤 酒 醤油 甜面醤 鳥がら	
	小松菜のナムル		ごま油 さとう	切干大根 もやし 小松菜 にんじん にんにく	醤油 ラー油	
	手づくりりんごゼリー		さとう	りんごジュース 寒天		
20 (金)	牛乳	牛乳				591 22.3
	肉うどん	ぶた肉 ちくわ	うどん	にんじん 長ねぎ 小松菜	酒 みりん 醤油 塩 鰹節 鯖節	
	みそポテト	卵	じゃがいも 薄力粉 でん粉 なたね油 三温糖		酒 みりん 醤油 西京みそ	
24 (火)	牛乳	牛乳				612 21.4
	魚沼産コシヒカリのわかめごはん	わかめ	米(十日町産) ごま		塩	
	さばのカレー竜田揚げ	さば	薄力粉 でん粉 なたね油	しょうが	酒 醤油 カレー粉	
	切り干大根の炒め煮	ぶた肉	三温糖 米サラダ油	切干大根 長ねぎ 小松菜 にんにく しょうが	酒 醤油 みそ	
25 (水)	牛乳	牛乳				564 24.1
	和風きのこスパゲティ	ベーコン ツナ	スパゲティ 米サラダ油 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん しいたけ エリンギ ぶなしめじ	塩 ぶどう酒 こしょう 醤油	
	スイートポテトサラダ	とり肉 ノンエッグマヨネーズ	さつまいも	えだまめ コーン	塩 ぶどう酒 こしょう 酢	
26 (木)	牛乳	牛乳				615 30.2
	麦ごはん		米 麦			
	まぐろと小松菜の甘辛炒め	まぐろ 大豆	でん粉 なたね油 三温糖	しょうが 小松菜	酒 醤油 みりん	
	かきたま汁	とり肉 とうふ 卵	でん粉	長ねぎ 小松菜	酒 醤油 塩 鰹節 鯖節	
27 (金)	牛乳	牛乳				586 23.5
	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン			
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆	米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 三温糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	ぶどう酒 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ 鳥がら	
30 (月)	牛乳	牛乳				580 20.9
	さつまいもとチーズの蒸しパン	卵 チーズ 牛乳	薄力粉 さとう バター さつまいも		ベーキングパウダー	
	リボンマカロニのスープ	とり肉	米サラダ油 マカロニ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ 小松菜	ぶどう酒 塩 こしょう 醤油 鳥がら	
	ラフランスゼリー		ラ・フランスゼリー			

※天候等により、食材を一部変更することがあります。
※栄養価は中学年の値を基準としています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。
※地場産物ウィーク(11月3週目・16日から20日)として、埼玉県郷土料理や新座市の食材を多く使います。

：埼玉県の料理や食材を使う日

：新座市の食材を多く使う日

【今月使用する新座産の新鮮野菜】
こまつな・さといも



- 【行事食・旬の食材等】
- 2日・5日：図書週間にちなんだ料理【森とこのこのグラタン風・厚揚げ入りホイコーロー・大豆の変身みそ汁】
秋の読書週間は、10月27日読書の日から始まり、11月9日までの2週間になります。今回は、秋の読書週間にちなんだ2日は、本「11ひきのあきまつり」、本「すがたを変える大豆」にちなんだ料理を給食で再現します。
 - 9日：いい歯の日にちなんだ献立【キムチビビンバ・卵入りトックスープ】
11月8日(いい歯の日)にちなんだ、よくかんで食べるビビンバとトック(平たいもち)の組み合わせにしました。
 - 12日：七五三お祝い献立【ちらし寿司】
 - 16日：にいざの人参を使用した料理【にんじんたっぷり使用キャロットピラフ】
新座のにんじんを使用する予定で取り入れましたが、残念ながら今回は新座のにんじんを取り入れることができませんでした。
 - 17日：埼玉県の郷土料理【かてめし】
かてめしは、米の生産量が比較的小さい地域で、ごはんの量を増やすために豆や野菜など、具材でかさ増しする料理とされています。ずいき(里芋のいもがら)やごぼう、人参、油揚げなどを入れるのが一般的です。
 - 17日：埼玉県の郷土料理【呉汁】
大豆を水に浸し、すりつぶした「呉(ご)」を入れたみそ汁です。
 - 18日：埼玉県の料理【小江戸カレー】
川越市の特産物「さつまいも」を使用したカレーを取り入れました。
 - 20日：埼玉県の郷土料理【みそポテト】
みそポテトは、秩父地域に古くから伝わる郷土料理です。衣をつけて揚げたじゃがいもに甘辛いみそだれがよく絡むみそポテトは、農家では農作業の合間(小昼飯：こじゅうはん)に食べられたようです。
 - 24日：新潟県十日町市の魚沼産コシヒカリを使用した【わかめごはん】
新座市と友好姉妹都市である新潟県十日町市と契約をし、今年度より使用します。米どころ新潟の米のおいしさを味わってほしいです。
 - 26日：11月24日 和食の日にちなんだ献立
1(い)1(い)2(わ)4(しょく)の語呂合わせから11月24日は、「和食の日」とされています。日本食のよさを感じ、マナー(箸の使い方・配膳位置等)を含め、和食のよさを感じてほしいです。

