



# 11月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】給食で使う所沢の野菜を知ろう 11月は“彩の国ふるさと月間”

所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	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			
1	水	ライスボール	○		ミネストローネ とり肉のガーリックやき フレンチサラダ	パン、マカロニ、 じゃがいも、あぶら、 さとう	牛乳、ベーコン、とり肉	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、セロリ、 にんにく、トマト、 キャベツ、きゅうり	606	26.3	
2	木	ごはん	○		さわにわん サンマのかばやき ひじきとだいずのいために	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ふた肉、かまぼこ、 サンマでんぶんつき、 ひじき、だいず、あぶらあげ	ごぼう、たけのこ、 にんじん、こまつな、 しいたけ、しらたき	612	24.0	
6	月	こぎつね ごはん	○		だいごのみそしる イカのたつたあげ はくさいのゆずつけもの	こぎつねごはん、 じゃがいも、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、みそ、イカ、こんぶ	だいごん、たまねぎ、 こまつな、しょうが、 はくさい、にんじん、 きゅうり、ゆず	532	24.1	
7	火	こどもパン スライス	○		さつまいもシチュー ハンバーグのデミグラスソース キャロットサラダ	パン、さつまいも、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター、 ドレッシング	牛乳、とり肉、 なまクリーム、 ハンバーグ、ハム	たまねぎ、にんじん、 とうもろこし ごぼう	672	26.9	
8	水	ごはん	○		せんべいじる さといもコロッケ きりほしだいごんのいために	ごはん、なんぶせんべい、 あぶら、さといもコロッケ、 さとう	牛乳、とり肉、さつまあげ	こんにゃく、はくさい、 にんじん、ごぼう、ねぎ、 ゆでほしミックス、 しらたき、しいたけ	579	20.5	
9	木	ごはん	○		おでん サケのしおやき きゅうりとつぼづけのカクヤ みかん ㊟	ごはん、さとう、あぶら	牛乳、ちくわ、あげボール、 だいごん、うずらたまご、 こんぶ、サケ	こんにゃく、にんじん、 だいごん、きゅうり、 つぼづけ、みかん	585	27.1	
10	金	じごなうどん	○		ところざわさといもうどん ささかまのいそべあげ れんこんきんぴら	うどん、さといも、さとう、 こむぎこ、あぶら、こま	牛乳、ふた肉、あぶらあげ、 ささかまぼこ、あおのり	だいごん、にんじん、 こまつな、ねぎ、れんこん、 しらたき	628	26.9	
13	月	おちゃ マーブル しょくパン	○		やさしいチャウダー ホキヒカタ キャベツとコーンのサラダ	パン、じゃがいも、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター、 ドレッシング	牛乳、とり肉、 なまクリーム、 ホキヒカタ	にんじん、たまねぎ、 はくさい、キャベツ、 とうもろこし、きゅうり	582	24.0	
15	水	ごはん	○		とんじる とりにくのからあげ こんぶまめ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、かたくりこ、 さとう	牛乳、ふた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ、とり肉、 だいず、こんぶ	こんにゃく、だいごん、 にんじん、ごぼう、ねぎ、 しょうが	612	28.5	
16	木	ごはん	お茶		なまあげチャーサイ ホークシューマイ（2こ） だいごんのオイルづけ フルーツあんぱんぷりん ㊟	ごはん、さとう、あぶら、 かたくりこ、 フルーツあんぱんぷりん	ふた肉、なまあげ、みそ、 シューマイ	おちゃ、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、しょうが、 だいごん、にんにく	487	17.5	
17	金	かてめし	○		すいとん ホックフライ さといものにも	かてめし、すいとん、 あぶら、さといも、 さとう、かたくりこ	牛乳、ふた肉、あぶらあげ、 ホックフライ、とり肉	だいごん、こまつな、 にんじん、ねぎ、こんにゃく	628	25.4	
20	月	ごはん	○		こうやどつうのうまに あつやきたまご キャベツのしおこんぶあえ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ふた肉、 こうやどつう、 あつやきたまご、 しおこんぶ	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、たけのこ、 しいたけ、しょうが、 キャベツ	583	29.0	
21	火	ちゅうかめん	○		しおラーメン はるまき フルーツポンチ	ちゅうかめん、こま、 あぶら、はるまき、 ゼリー	牛乳、ふた肉	にんじん、キャベツ、 もやし、たまねぎ、ねぎ、 きくらげ、チンゲンサイ、 とうもろこし、にんにく、 しょうが、 ミックスドフルーツ	729	22.1	
22	水	わかじしカレー むぎごはん	○		わかじしカレー やきウインナー ブロッコリーのにんにくしょうゆあえ	むぎごはん、あぶら、 さとう、カレールウ	牛乳、ふた肉、ウインナー	たまねぎ、ブロッコリー、 キャベツ、とうもろこし、 にんにく	684	26.9	
24	金	バターロール	ヨー ミゆ		やさしいスープ エビカツ ペンのトマトに	パン、じゃがいも、あぶら、 マカロニ、さとう、バター	コーヒーミルク、とり肉、 エビカツ、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、セロリ、 にんにく、トマト	618	22.5	
27	月	ごはん	○		さつまじる サワラのさいきょうやき もやしとちくわのあますあえ ほうじちゃプリン ★ ㊟	ごはん、さつまいも、こま、 さとう、ほうじちゃプリン	牛乳、ふた肉、あぶらあげ、 キンサワラさいきょうづけ、 ちくわ	ごぼう、こんにゃく、 だいごん、にんじん、ねぎ、 もやし、きゅうり	593	24.3	
28	火	ごはん	○		トッポギいりわかめスープ ソフトカレイのたつたあげ チャプチェ	ごはん、トッポギ、あぶら、 はるまき、さとう	牛乳、とり肉、わかめ、 なると、 ソフトカレイたつた、 ふた肉	たまねぎ、キムチ、 チンゲンサイ、にんじん、 こまつな、あかピーマン、 しいたけ、にんにく、 しょうが	564	24.1	
29	水	スパゲティ	○		ポロネーゼ ポテトカップグラタン イタリアンサラダ	スパゲティ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 バター、 ポテトカップグラタン	牛乳、牛肉、ふた肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、 エリンギ、セロリ、 にんにく、トマト、キャベツ、 ピーマン、とうもろこし	629	28.8	
30	木	ごはん	○		いものこじる サハのみそだれ こんにゃくのおかか	ごはん、さといも、 かたくりこ、あぶら、 さとう	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 サバでんぶんつき、みそ、 さつまあげ、かつおぶし	はくさい、にんじん、ねぎ、 しいたけ、しょうが、 こんにゃく	608	22.7	
19回		<p>★ 材料入荷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。</p> <p>★ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。</p> <p>★ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。</p> <p>★ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。</p> <p>★ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。</p> <p>★ ㊟は学校配送になります。</p> <p>★ 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。</p>							平均栄養量	607	24.8
		<p>食物アレルギー代替食品 (乳)27日(月) ★ほうじ茶プリン → みかんゼリー</p>							基準栄養量	650	26.8

所沢市産  
野菜を使用

第1弾  
リクエスト給食♪

リクエストごはん



## 献立表リニューアル

主な変更点：牛乳→○印に変更  
「つけるもの・かけるもの」  
佃付のジャムやゆりかけ・ごま塩・ボトルソースやケチャップはこの欄に記載されます。