

令和6年度 11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。【目標】きゅうしょくでつかう 所沢のやさしさを知らう

所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名			主 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	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品			おもに体の調子を整える もとになる食品
1	金	ごはん	○		ポークシュウマイ（2コ） なまあげチャーサイ チンゲンサイのナムル	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、しゅうまい、ぶた肉、 なまあげ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん たけのこ、しいたけ、しょうが もやし、チンゲンサイ	563	23.8
5	火	ごはん	○		とり肉のやくみソース きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま、 じゃがいも	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 みそ	しょうが、ねぎ、ごぼう にんじん、こんにゃく、 たまねぎ、こまつな	563	21.9
6	水	ごはん	○		サバのぶんかほし おでん きゅうりとつぼづけのカクヤ	ごはん、さとう、あぶら	牛乳、サバぶんかほし、 ちくわ、あげボール、 がんもどき、こんぶ	だいこん、こんにゃく、 きゅうり、 つぼづけ	636	29.0
7	木	スバゲッティ	○	コーヒーマルク	ひじきいもトソース プレーンオムレツ コールスローサラダ	スバゲッティ、あぶら、 さとう、バター	コーヒーマルク、ぶた肉、 ひじき、チーズ、オムレツ	たまねぎ、にんじん、 にんにく、キャベツ、 トマト、とうもろこし	607	27.9
8	金	ごはん	○		イカのたつたあげ ぶたキムチ わかめスープ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、ごま	牛乳、イカ、ぶた肉、 とり肉、わかめ	しょうが、キムチ、もやし、 たまねぎ、にら、たけのこ、 ねぎ	550	27.8
11	月	ごはん	○		とり肉のしおこうじやき キャベツのしおこんぶあえ にぼうどう	ごはん、さとう、 ワンタンのかわ	牛乳、とり肉、しおこんぶ、 ぶた肉、あぶらあげ	キャベツ、にんじん、 だいこん、こまつな、 ねぎ	489	23.5
12	火	ちゅうかめん	○		しおラーメン 肉まん フルーツポンチ	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、肉まん、ゼリー	牛乳、ぶた肉	はくさい、たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、とうもろこし、 ねぎ、きくらげ、しょうが、 にんにく、ミックスドフルーツ	675	24.5
13	水	ごはん	○		サワラのあまからあげ にんじんのごまマヨあえ さつまじる	ごはん、あぶら、さとう、 マヨネーズ、さつまいも かたくりこ、ごま、	牛乳、サワラでんぶんつき ハム、ぶた肉、あぶらあげ みそ	にんじん、とうもろこし、 こんにゃく、だいこん、 ねぎ	627	25.2
15	金	ツイストパン	○		さといもコロッケ パンネのトマトに コンソメスープ	さといもコロッケ あぶら、マカロニ、 パン、さとう、バター	牛乳、ベーコン、とり肉	たまねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、 にんじん	573	25.5
18	月	ごはん	○		サバのみそだれ だいこんときゅうりのオイルづけ さわにわん	ごはん、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、サバでんぶんつき、 みそ、ぶた肉、かまぼこ	しょうが、だいこん、ごぼう きゅうり、たけのこ、にんじん こまつな、しいたけ	589	22.6
19	火	ごはん	○		わかじしカレー やきウインナー ほうれんそうサラダ	ごはん、あぶら、さとう、 カレールフ	牛乳、ぶた肉、ウインナー、 ハム	にんにく、しょうが、たまねぎ トマト、キャベツ、にんじん ほうれんそう、とうもろこし	714	27.1
20	水	じごなうどん	○	おちゃ	とろろざわさといもうどん ごまつなのかきあげ こんぶまめ	うどん、さといも、さとう、 かきあげ、あぶら	ぶた肉、あぶらあげ、 だいず、こんぶ	おちゃ、だいこん、にんじん こまつな、ねぎ、しいたけ、 ごぼう	574	18.0
21	木	ごはん	○		ごまつなメンチカツ ひじきのいために かきたまじる	ごはん、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ごまつなメンチカツ ひじき、さつまあげ、とり肉 とうろ、たまご、かまぼこ	しらたき、にんじん、 たまねぎ、こまつな	603	25.3
22	金	こどもパン	○		とり肉のガーリックやき フレッシュサラダ ミネストローネ ★ほうじちゃプリン	パン、さとう、あぶら、 マカロニ、じゃがいも、 ほうじちゃプリン	牛乳、とり肉、ベーコン	にんにく、キャベツ、トマト きゅうり、にんじん、たまねぎ ピーマン、セロリ、	540	23.4
25	月	ごはん	○		イワシのうめに ごまつなごまあえ せんべいじる	ごはん、ごま、さとう、 なんぶせんべい、あぶら	牛乳、イワシのうめに とり肉	キャベツ、もやし、こまつな にんじん、こんにゃく、 はくさい、ごぼう、ねぎ	534	20.6
26	火	ごはん	○		あげぎょうざ（2コ） チャプチェ トッポギりわかめスープ	ごはん、ぎょうざ、あぶら、 はるさめ、さとう、トッポギ	牛乳、ハム、とり肉、 わかめ、なると	もやし、にんじん、きくらげ にんにく、しょうが、キムチ たまねぎ、チンゲンサイ	592	19.1
27	水	おちゃマール しくパン	○		ポロニアソーセージ グリーンサラダ さつまいもシチュー	パン、さとう、あぶら、 さつまいも、こむぎこ、 バター	牛乳、ポロニアソーセージ、 とり肉、なまクリーム	キャベツ、きゅうり、 ピーマン、たまねぎ、 にんじん	652	24.0
28	木	ごはん	○		とり肉のからあげ きりぼしだいこんのカレーいため いものこじる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、 さといも	牛乳、とり肉、ベーコン、 ぶた肉、あぶらあげ	しょうが、ゆでほしミックス たまねぎ、にんにく、はくさい にんじん、ねぎ、しいたけ	582	23.8
29	金	わかめごはん	○		あつやきたまご フロッコリーと ツナのごましょうゆあえ こまつなのみそしる	わかめごはん、ごま、 あぶら、じゃがいも	牛乳、あつやきたまご、 ツナ、あぶらあげ、みそ とうろ	フロッコリー、キャベツ にんじん、こまつな、 たまねぎ	568	23.3

☆ 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。
 ☆ 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。
 ☆ 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。
 ☆ 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。
 ☆ 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。
 ☆ ★は学校配送になります。
 ☆ 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。

食物アレルギー代替食品
 (乳)22日(金)
 ★ほうじ茶プリン → みかんゼリー



平均栄養量

エネルギー kcal	たん白質 g
591	24.0