

11月の献立表

給食は食べる教材♪



新座市立東北小学校

日付	こんだて名			おもな食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
4 火	牛乳	きなこあげパン		ツイストパン 油 きなこ 砂糖 塩	644 20.2	
		ミネストローネ		鶏ガラ 油 にんにく ウインナー 玉ねぎ にんじん キャベツ 大豆 白ワイン 塩 淡口しょう油 トマトケチャップ トマト缶 ローリエ マカロニ		
		みかんゼリー		寒天 砂糖 みかんジュース ゼラチン		
5 水	牛乳	むぎごはん		米 麦 油	608 27.9	
		さわらのピリカラソース		鰯 こしょう 白ワイン 小麦粉 片栗粉 油 長ねぎ にんにく 豆板醤 しょう油 酒 酢 砂糖 ごま油		
		ミニトマト		ミニトマト		
6 木	牛乳	ちゅうかふうたまごスープ		鶏ガラ わかめ 鶏肉 にんじん 玉ねぎ 白菜 酒 塩 こしょう 淡口しょう油 鶏卵 ごま ごま油	577 20.8	
		もやしラーメン		中華麺 ごま油 鶏ガラ 豚骨 削り節 油 しうが にんにく 豚肉 酒 にんじん キャベツ もやし 長ねぎ コーン 塩 こしょう しょう油 ごま油		
		さつまいもどりんごのあまに		さつまいも りんご はちみつ 砂糖 千しへどう		
7 金	牛乳	かてめし		米 麦 油 しょう油 鶏肉 ごぼう にんじん こんにゃく 油揚げ 昆布 高野豆腐 干しいたけ 砂糖 酒	570 20.2	
		ゼリーフライ		じゃがいも 長ねぎ にんじん 油 おかから 塩 こしょう 小麦粉 片栗粉 油 ウスターーソース		
		ツナいりおひたし		ツナ もやし 小松菜 えのきたけ しょう油 酒 砂糖 ごま油		
10 月	牛乳	むぎごはん・ひじきのふりかけ		米 麦 油 ひじき 酒 しょう油 しらす干し しそ ごま	555 22.5	
		にくじやが		こんにゃく しょう油 油 豚肉 酒 味醤 にんじん 玉ねぎ じゃがいも 砂糖		
		からしあえ		小松菜 にんじん もやし しょう油 ごま油 からし		
11 火	牛乳	ツナおろしスパゲティ		スパゲティ 油 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ 大根 ツナ 砂糖 塩 酢 こしょう 酒 しょう油 のり	630 25.1	
		パリパリサラダ		ワンタンの皮 油 キャベツ にんじん きゅうり コーン ひじき 塩 こしょう 酢 しょう油 酒 からし		
		ヨーグルト		ヨーグルト		
12 水	牛乳	さといものカレーライス		米 麦 油 玉ねぎ しうが にんにく 豚肉 赤ワイン にんじん 里芋 鶏ガラ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターーソース しょう油 塩 こしょう カレー粉 油 小麦粉	627 20.0	
		コールスローサラダ		キャベツ にんじん きゅうり コーン 油 酢 塩 こしょう 砂糖		
		ちらしづし		米 だし昆布 酒 油 砂糖 酢 塩 油揚げ 高野豆腐 干しいたけ かんぴょう にんじん たけのこ 味醤 しょう油 のり		
13 木	牛乳	かきたまじる		削り節 鶏肉 豆腐 長ねぎ 小松菜 酒 味醤 しょう油 塩 片栗粉 鶏卵	625 24.1	
		きなこのケーキ		米粉 小麦粉 きなこ 砂糖 豆乳 油 ベーキングパウダー		
		フラワーロール		フラワーロール		
17 月	牛乳	ビーンズチャウダー		鶏ガラ 油 ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃがいも 金時豆 大豆 小麦粉 バター 牛乳 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム パセリ	600 22.4	
		こまツナサラダ		小松菜 キャベツ にんじん ツナ しょう油 酢 塩 こしょう からし 油 砂糖 レモン汁		
		ごもくごはん		米 麦 油 鶏肉 にんじん ごぼう 油揚げ こんにゃく 酒 味醤 砂糖 淡口しょう油		
18 火	牛乳	ぶりカツ		ぶり 砂糖 しょう油 しうが 小麦粉 パン粉 油	621 28.5	
		やさいのあえもの		キャベツ にんじん きゅうり 淡口しょう油 味醤 砂糖		
		しゃくしなチャーハン		米 麦 油 ごま油 鶏卵 豚肉 にんじん しゃくし菜 ちりめんじゃこ こしょう しょう油 ごま		
19 水	牛乳	ワンタンスープ		鶏ガラ 油 豚肉 しうが にんにく 千しへいたけ にんじん もやし 小松菜 酒 塩 こしょう ワンタンの皮 ごま油	573 23.0	
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト りんご缶 パイン缶 もも缶		
		にんじんうどんいりにくうどん		うどん にんじんうどん 削り節 だし昆布 油 ごぼう 千しへいたけ 豚肉 酒 にんじん えのきたけ 油揚げ 長ねぎ 塩 淡口しょう油 味醤 小松菜		
20 木	牛乳	みそポテト		じゃがいも 小麦粉 片栗粉 油 酒 味醤 砂糖 みそ	602 23.7	
		むぎごはん		米 麦		
		せんどうふ		油 豆板醤 しうが にんにく 豚肉 大豆 長ねぎ 千しへいたけ にんじん 豆腐 鶏ガラ 酒 しうが 甜面醤 砂糖 片栗粉 ニラ ごま油		
21 金	牛乳	ナムル		切干大根 もやし 小松菜 にんじん しょう油 砂糖 ごま油 ラー油 にんにく	560 24.0	
		ナポリタン		スパゲティ 油 オリーブ油 にんにく しうが 玉ねぎ ピーマン にんじん ウインナー 豚肉 マッシュルーム トマトピューレ トマトケチャップ 塩 こしょう 砂糖 中濃ソース		
		ごぼうチップサラダ		ごぼう 米粉 油 きゅうり にんじん キャベツ しうが 油 塩 こしょう 酢 砂糖 マスタード		
26 水	牛乳	むぎごはん		米 麦 油	591 26.1	
		ほっけのぶんかぼし		ほっけ 小麦粉 油		
		あおなのねりごまあえ		小松菜 もやし にんじん 砂糖 ごま 酒 しうが		
27 木	牛乳	きのこじる		削り節 えのきたけ しめじ なめこ 千しへいたけ エリンギ 油揚げ 白菜 酒 しうが みそ ごま油	606 20.8	
		あつあげいりホイコーローどん		米 麦 油 豚肉 にんにく しうが 甜面醤 豆板醤 酒 生揚げ 長ねぎ しいたけ キャベツ ピーマン 赤ピーマン 塩 こしょう 砂糖 片栗粉		
		だいこんサラダ		大根 にんじん きゅうり コーン 砂糖 塩 こしょう 酢 しうが 油 酒 ごま油		
28 金	牛乳	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー	553 20.0	
		カレーピラフ		米 麦 塩 油 にんにく ウインナー にんじん 玉ねぎ エリンギ ピーマン 白ワイン こしょう カレー粉 しうが		
		ABCスープ		鶏ガラ 油 玉ねぎ 鶏肉 ベーコン 白ワイン にんじん コーン キャベツ 塩 こしょう 淡口しうが 油 小松菜 マカロニ		
		シナモンラフク		小町ふ バター 砂糖 シナモン	650 26.8	
		【新座市産食材】		【新座市産食材】		
		米・パン・中華麺・うどん・牛乳・みそ		にんじん じゃがいも こまつな キャベツ ながねぎ だいこん		

*献立は都合により変更することがあります。

*栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

【埼玉県産食材】

米・パン・中華麺・うどん・牛乳・みそ



【新座市産食材】
にんじん じゃがいも
こまつな キャベツ
ながねぎ だいこん

学校給食
食事摂取
基準
月平均

650
26.8
594
22.9