

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	鯖 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	
			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	
6	木	牛乳	もやしラーメン	中華麺 ごま油 鶏ガラ 豚骨 削り節 油 しょうが 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	577 20.8
			さつまいもとりんごのあまに	さつまいも りんご はちみつ 砂糖 干しぶどう	
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 おから 塩 こしょう 小麦粉 片栗粉 油 ウスターソース	
			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
			にくじゃが	こんにゃく しょう油 油 豚肉 酒 味醂 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 油 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 しょうが 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	
13	木	牛乳	ちらしずし	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 味醂 しょう油 のり	625 24.1
			かきたまじる	削り節 鶏肉 豆腐 長ねぎ 小松菜 酒 味醂 しょう油 塩 片栗粉 鶏卵	
			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	
17	月	牛乳	フラワーロール	フラワーロール	600 22.4
			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	
			こまつなサラダ	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	
18	火	牛乳	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 味醂 砂糖 淡口しょう油	621 28.5
			ぶりカツ	ぶり 砂糖 しょう油 しょうが 小麦粉 パン粉 油	
			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 味醂 砂糖	
19	水	牛乳	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	573 23.0
			ワタンスープ	鶏ガラ 油 豚肉 しょうが にんにく 干しいたけ にんじん もやし 小松菜 酒 塩 こしょう ワタンの皮 ごま油	
			ヨーグルトあえ	ヨーグルト りんご缶 パイン缶 もも缶	
20	木	牛乳	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 干しいたけ 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 味醂 小松菜	602 23.7
			みそポテト	じゃがいも 小麦粉 片栗粉 油 酒 味醂 砂糖 みそ	
21	金	牛乳	むぎごはん	米 麦	560 24.0
			しせんどうふ	油 豆板醤 しょうが にんにく 豚肉 大豆 長ねぎ 干しいたけ にんじん 豆腐 鶏ガラ 酒 しょう油 甜面醬 砂糖 片栗粉 ニラ ごま油	
			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	
25	火	牛乳	ナポリタン	スパゲティ 油 オリーブ油 にんにく しょうが 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	560 21.3
			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 しょう油 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 しょう油	
			きのこじる	削り節 えのきたけ しめじ なめこ 干しいたけ エリンギ 油揚げ 白菜 酒 しょう油 みそ ごま油	
27	木	牛乳	あつあげいりホイコーローどん	米 麦 油 豚肉 にんにく しょうが 甜面醬 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	606 20.8
			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 しょう油 油 ごま油	
			ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	
28	金	牛乳	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 しょう油	553 20.0
			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 淡口しょう油 小松菜 マカロニ	
			シナモンラふク	小町ふ、バター 砂糖 シナモン	

※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2010

【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