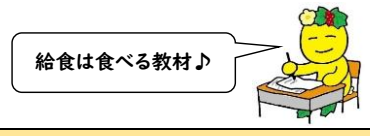
１１月の献立表



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)
2	月	牛乳	かてめし 	米 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 干ししいたけ 砂糖 酒	561 25.8
			さばのカレーふうみやき	さば しょう油 味醂 カレー粉	
			そくせきづけ	キャベツ にんじん きゅうり しょう油 塩	
4	水	牛乳	ココアあげパン	ツイストパン 油 ココア 砂糖 脱脂粉乳	631 19.2
			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	
			みかんゼリー	寒天 砂糖 みかんジュース ゼラチン	
5	木	牛乳	ごもくチャーハン	米 油 ごま油 長ねぎ にんにく ぶた肉 酒 にんじん 塩 こしょう しょう油 なると ニラ 鶏卵	588 27.4
			いかのかりんあげ	いか しょうが 酒 しょう油 砂糖 片栗粉 油	
			ミニトマト	ミニトマト	
6	金	牛乳	ごはん	米 油	561 18.1
			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	
			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	
9	月	牛乳	ごはん	米 油	568 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 干ししいたけ にんじん 豆腐 鶏ガラ 酒 しょう油 甜面醤 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	
10	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	572 20.1
			コーンサラダ	キャベツ きゅうり コーン にんじん ごま油 油 しょう油 こしょう 砂糖 酢	
			ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	
11	水	牛乳	たきこみごはん	米 しょう油 油 にんじん ごぼう 油揚げ こんにゃく 酒 味醂 淡口しょう油	612 25.3
			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	
12	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	618 23.8
			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	
13	金	牛乳	えびピラフ	米 塩 鶏ガラ 油 ウインナー 鶏肉 玉ねぎ にんじん 枝豆 白ワイン こしょう 淡口しょう油 バター えび	599 23.8
			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 ほうれん草 マカロニ	
			おさつチップス	さつまいも 油 塩 砂糖	
16	月	牛乳	しょうがやきどん	米 油 豚肉 砂糖 酒 しょうが しょう油 味醂 にんじん 玉ねぎ 片栗粉	612 24.7
			みそけんちんじる	削り節 ごま油 こんにゃく ごぼう にんじん 大根 里芋 油揚げ 豆腐 小松菜 酒 みそ	
17	火	牛乳	しゃくしなチャーハン 	米 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	586 24.4
			はるさめスープ	鶏ガラ 鶏肉 にんじん 干ししいたけ たけのこ もやし 白菜 長ねぎ 小松菜 酒 塩 こしょう しょう油 ごま油	
			ヨーグルトあえ	ヨーグルト りんご缶 みかん缶 もも缶	
18	水	牛乳	ライスボールパン	ライスボールパン	553 23.0
			ウインナーとはくさいのスープに	鶏ガラ オリーブ油 にんにく 豚肉 ウインナー 玉ねぎ にんじん 白菜 白ワイン 塩 こしょう パセリ	
			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	
19	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	606 24.2
			みそポテト 	じゃがいも 小麦粉 片栗粉 油 酒 味醂 砂糖 みそ	
20	金	牛乳	ごもくごはん	米 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	556 18.2
			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	
			ごまあえ	もやし 小松菜 にんじん 砂糖 しょう油 ごま油 ごま	
24	火	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	630 27.9
			にくだんごのもちごめむし	もち米 豚肉 鶏肉 豆腐 玉ねぎ しょうが 干ししいたけ しょう油 塩 こしょう ごま油 酒 片栗粉	
25	水	牛乳	さけのてりやきまぜごはん	米 さけ 片栗粉 油 味醂 砂糖 酒 しょうが しょう油 ごま	556 23.6
			みそしる	煮干し じゃがいも 油揚げ みそ ほうれん草 長ねぎ	
			おひたし	小松菜 もやし えのきたけ しょう油 酒 砂糖	
26	木	牛乳	ジャンバラヤ	米 鶏ガラ ローリエ 塩 トマトピューレ 油 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ ウインナー コーン トマト缶 こしょう パプリカ チリパウダー いか 白ワイン 赤ピーマン ピーマン	556 20.7
			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 油 からし	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
27	金	牛乳	さといものカレーライス	米 油 玉ねぎ しょうが にんにく 大豆 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 赤ワイン カレー粉 小麦粉	617 19.6
			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	
30	月	牛乳	わかめごはん	米 油 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ	640 28.8
			ヤンニョムチキン	鶏肉 酒 片栗粉 油 しょうが 長ねぎ しょう油 砂糖 コチュジャン トマトケチャップ ごま	
			トックスープ	鶏ガラ 豚肉 酒 にんじん 白菜 長ねぎ 小松菜 塩 こしょう しょう油 トック ごま油	

※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。

学校給食 食事摂取 基準	650 26.8
月平均	590 23.2

【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】
こまつな
さといも

©新座市２０１０