

# 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)	
1	金	牛乳	いとこんぶのたきこみごはん	かつおだし、米、しょうゆ、油、しょうが、豚肉、人参、干しいたけ、こんにゃく、昆布、酒、みりん、塩		553	19.6	
			★いもにじる	山形県の郷土料理 かつおだし、油、豚肉、人参、ごぼう、こんにゃく、里芋、干しいたけ、油揚げ、長ネギ、砂糖、しょうゆ、みりん				
			ラフランスゼリー	ラフランスゼリー				
5	火	牛乳	ハムとたまごのピラフ	鶏がらだし、米、麦、塩、油、ハム、玉ねぎ、人参、ワイン、しょうゆ、こしょう、鶏卵、ピーマン、バター		552	23.0	
			ミネストローネ	鶏がらだし、油、にんにく、セロリ、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、大豆、ワイン、ケチャップ、トマト、ローリエ、塩、こしょう、しょうゆ				
			みかん	みかん				
6	水	牛乳	もやしラーメン	鶏がらだし、豚骨だし、かつおだし、中華麺、ごま油、油、しょうが、にんにく、豚肉、酒、人参、キャベツ、もやし、長ネギ、コーン、塩、こしょう、しょうゆ		717	21.9	
			ごまキャラメルポテト	さつまいも、油、砂糖、バター、ごま				
7	木	のむヨーグルト	ごはん	米、油		593	24.2	
			おかかふりかけ	かつお節、のり、みりん、しょうゆ、酒、ごま				
			さばのトマトソースがけ	かつおだし、さば、酒、オリーブオイル、にんにく、玉ねぎ、トマト、塩、こしょう、砂糖、しょうゆ、パセリ				
			わかめスープ	かつおだし、鶏肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、えのき、わかめ、塩、こしょう、酒、しょうゆ、ごま油				
8	金	牛乳	バターライス	鶏がらだし、米、油、バター		595	20.9	
			ハッシュドポーク	鶏がらだし、米粉、砂糖、油、玉ねぎ、にんにく、豚肉、塩、こしょう、ワイン、パプリカパウダー、人参、ローリエ、しょうゆ、ソース、ケチャップ、トマトジュース、トマトピューレ				
			きのこサラダ	キャベツ、小松菜、大根、油、しめじ、エリンギ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、油、酢				
11	月	牛乳	しゃくしなチャーハン	米、油、ごま油、にんにく、しょうが、長ネギ、人参、杓子菜漬け、豚肉、こしょう、しょうゆ、鶏卵		574	21.6	
			ごもくはるさめスープ	鶏がらだし、緑豆春雨、油、しょうが、豚肉、干しいたけ、人参、たけのこ、もやし、チンゲンサイ、酒、塩、こしょう、しょうゆ、ごま油				
			ヨーグルト	ヨーグルト				
12	火	牛乳	★けんちんうどん	かつおだし、昆布だし、うどん、人参うどん、ごま油、ごぼう、人参、大根、油揚げ、長ネギ、酒、みりん、しょうゆ、塩、小松菜		575	18.4	
			★みそポテト	じゃがいも、塩、米粉、片栗粉、鶏卵、油、酒、みりん、砂糖、みそ				
13	水	牛乳	ライスボール	ライスボール(埼玉県産の米粉が入ったパン:小麦、乳使用)		579	24.9	
			からあげいりサラダ	鶏肉、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油、小松菜、キャベツ、人参、こしょう、酢、砂糖				
			はくさいのクリームスープ	鶏がらだし、油、ベーコン、鶏肉、ワイン、人参、玉ねぎ、白菜、コーン、米粉、牛乳、塩、こしょう、ローリエ、バター				
15	金	牛乳	ごもくずし	昆布だし、米、油、砂糖、塩、酢、鶏肉、人参、干しいたけ、油揚げ、高野豆腐、酒、砂糖、みりん、塩、しょうゆ、さやいんげん		563	23.1	
			すましじる	かつおだし、鶏肉、かまぼこ、長ネギ、人参、酒、塩、しょうゆ、みりん、小松菜				
			わのクッキー	上新粉、ゆであずき缶、油、砂糖、ベーキングパウダー				
18	月	牛乳	むぎごはん	米、麦、油		603	23.9	
			マーボーポテト	鶏がらだし、油、しょうが、にんにく、長ネギ、豚肉、人参、干しいたけ、豆板醤、酒、砂糖、しょうゆ、みそ、テンメンジャン、片栗粉、にら、ごま油、じゃがいも				
			ちゅうかサラダ	ひじき、もやし、人参、きゅうり、キャベツ、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、油、ごま				
19	火	牛乳	キャベツとベーコンのスパゲティ	スパゲティ、油、オリーブオイル、にんにく、唐辛子、ベーコン、しめじ、玉ねぎ、キャベツ、ワイン、塩、こしょう、しょうゆ		572	19.4	
			コーンサラダ	大根、きゅうり、コーン、人参、酢、油、しょうゆ、こしょう、塩、砂糖				
			スイートポテト	バター、さつまいも、砂糖、生クリーム、牛乳、バニラオイル、はちみつ、みりん				
20	水	牛乳	おさつカレーライス	鶏がらだし、米、もち玄米、油、カレー粉、米粉、玉ねぎ、しょうが、にんにく、豚肉、ワイン、人参、さつまいも、ケチャップ、ソース、はちみつ、しょうゆ、塩、こしょう、ローリエ、ガラムマサラ		610	20.1	
			わかめサラダ	わかめ、大根、キャベツ、人参、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ、酢、油、ごま油				
21	木	牛乳	とんこつラーメン	鶏がらだし、豚骨だし、かつおだし、昆布だし、中華麺、油、しょうが、にんにく、豚肉、人参、干しいたけ、もやし、キャベツ、酒、塩、こしょう、しょうゆ、牛乳、バター、長ネギ、小松菜		649	25.7	
			あおりのポテトビーンズ	じゃがいも、大豆、片栗粉、米粉、油、青のり、塩				
22	金	牛乳	ツナこんぶごはん	米、ツナ、塩昆布、しょうが、酒、みりん、塩		573	24.1	
			★フィッシュカツ	白身魚すり身、玉ねぎ、塩、砂糖、カレー粉、唐辛子、片栗粉、米パン粉、油				
			ごまあえ	もやし、小松菜、人参、砂糖、しょうゆ、酒、塩、ごま				
25	月	牛乳	カレーヴルストドッグ	コッペパン、ウィンナー、オリーブオイル、にんにく、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ、ソース、カレー粉、キャベツ		563	23.1	
			ドイツふうポテトスープ	鶏がらだし、油、玉ねぎ、長ネギ、ベーコン、人参、じゃがいも、キャベツ、ワイン、ローリエ、塩、こしょう、パセリ、生クリーム				
26	火	牛乳	ごはん	米、油		595	25.1	
			てっかみそ	大豆、ごぼう、にんじん、ごま油、しょうが、みそ、みりん、砂糖				
			すきやきふうりんご	かつおだし、みりん、砂糖、塩、しょうゆ、酒、豚肉、こんにゃく、人参、厚揚げ、長ネギ、白菜、ふりんご				
			りんご	りんご				
27	水	牛乳	ナポリタン	スパゲティ、油、オリーブオイル、にんにく、しょうが、玉ねぎ、ピーマン、人参、ウィンナー、マッシュルーム、豚肉、ケチャップ、トマトピューレ、塩、こしょう、砂糖、ソース		566	21.9	
			ごぼうチップサラダ	ごぼう、米粉、油、きゅうり、人参、キャベツ、塩、しょうゆ、こしょう、酢、砂糖、粒マスタード				
28	木	牛乳	あぶたまどん	かつおだし、米、麦、油、油揚げ、高野豆腐、玉ねぎ、みりん、酒、砂糖、しょうゆ、塩、鶏卵、小松菜、片栗粉		563	22.5	
			れんこんサラダ	ちくわ、れんこん、きゅうり、キャベツ、人参、辛子、しょうゆ、塩、砂糖、酢、ごま油				
29	金	牛乳	ぶりのてりやきまぜごはん	米、麦、ぶり、片栗粉、油、みりん、砂糖、酒、しょうゆ、しょうが、ごま		617	22.4	
			にいざやさいたつぷりのみそじる	煮干しだし、油揚げ、大根、里芋、小松菜、長ネギ、えのき、酒、みそ				
		キャロットオレンジゼリー		人参、寒天、砂糖、みかんジュース				

※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。

※献立は都合により変更することがあります。

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。特に第三週は「地場産物活用強化ウィーク(11/11~15)」にあたるため、埼玉県の郷土料理や、地場産物を使った献立になっています。また、11/29の給食試食会でも、新座の野菜をたっぷり使った給食を提供する予定です。

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

埼玉県産食材  
米・パン・中華麺・うどん  
牛乳・みそ・杓子菜漬け・人参うどん



学校給食 食事摂取 基準	650
	26.8
月平均	590
	22.4