



11月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】

きゅうしょくでつかう 所沢のやさいを しよう

所沢市立南小学校

日	曜日	献立名		(黄) 主にエネルギーのもとになる食品	(赤) 主に体を作るもとになる食品	(緑) 主に体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g
4	火	ごはん	牛乳	サバのぶなかぼし なっとうあえ カレーとんじる	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも	牛乳、サバぶなかぼし、 なっとう、かつおぶし、 ぶた肉、とうふ、みそ	595	28.1
5	水	ごはん	牛乳	マーボーあつあげ みずなサラダ りんご	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま	牛乳、ぶた肉、なまあげ、 みそ	604	24.8
6	木	こどもパン	牛乳	オムレツ じゃがチップサラダ さつまいもシチュー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、さつまいも、 こむぎこ、バター	牛乳、オムレツ、とり肉、 とうにゅう	574	22.6
7	金	ごはん	牛乳	チキンカツ めかぶのねばりあえ だいこんのみそしる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう	牛乳、とり肉、めかぶ、 あぶらあげ、みそ	548	27.1
10	月	かてめし	牛乳	イワシのたつたあげ こまつなのこうみあえ さつまじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま、 さつまいも	ちくわ、あぶらあげ、牛乳、 イワシ、とうふ、みそ	569	24.6
11	火	とうふラーメン (めん・スープ)	牛乳	はるまき だいこんサラダ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、かたくりこ、 はるまき	ぶた肉、とうふ、牛乳	590	22.1
12	水	すがたをかえる大豆献立 すがたをかえる だいずごはん	えら べる 豆乳	おからいりいもち こまつなのきなこあえ すがたをかえるのみそしる	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、かたくりこ	とり肉、こうやどうふ、 あぶらあげ、だいず、 豆乳飲料、とうふ、おから、 きなこ、なまあげ、みそ	519	19.4
13	木	おちゃマーブル しょくパン	牛乳	とりにくの バーベキューソースかけ フレンチサラダ キャロットポタージュ	パン、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも、 こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、ベーコン	623	26.9
17	月	ごもくあんかけ やきそば (めん・あん)	牛乳	みそポテト カリボリサラダ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、かたくりこ、 じゃがいも、こむぎこ	ぶた肉、牛乳、みそ	716	25.4
18	火	さといも ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき ほうれんそうのおひたし あかだしのみそしる	こめ、さといも、さとう、 あぶら	とり肉、あぶらあげ、牛乳、 メヌケさいきょうづけ、 わかめ、なまあげ、みそ	500	25.5
19	水	ホワイト カレーライス (ドライカレー・ ルー)	牛乳	南小のふくじんづけ ほうじちゃプリン	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、ほうじちゃプリン	とり肉、牛乳、とうにゅう	575	19.9
20	木	開校記念日 せきはん ・ごましお	牛乳	てづくりてりやきハンバーグ つぼづけサラダ なまあげのみそしる	こめ、もちこめ、あずき、 こま、パンこ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とり肉、 おから、とうにゅう、 なまあげ、みそ	589	26.0
21	金	和食の日 ごはん	お茶	さといもコロッケ こうやどうふのうまに なすとピーマンのみそあえ	こめ、さといもコロッケ、 あぶら、さとう	ぶた肉、こうやどうふ、 あぶらあげ、みそ	529	22.2
25	火	スタミナどん (ごはん・く)	牛乳	ピリカラサラダ じゃがたまじる	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、じゃがいも	ぶた肉、牛乳、あぶらあげ、 みそ	553	26.7
26	水	チャーハン	牛乳	ジャークチキン はるさめサラダ わかめスープ	こめ、むぎ、あぶら、 はるさめ、さとう	ぶた肉、牛乳、とり肉、 ハム、わかめ	516	29.2
27	木	きなこ あげパン	牛乳	ボールビーンズ こぼチップサラダ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	きなこ、牛乳、肉だんご、 だいず	584	22.4
28	金	十日夜 わかめいり なめし	牛乳	とりにくのからあげ けんちんじる ぼたもちふうしらたまだんご	こめ、かたくりこ、あぶら、 さといも、しらたまだんご、 あずき、さとう	わかめ、牛乳、とり肉、 とうふ	668	25.8

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ☆はしは、毎日洗って持ってきましょう ☆持ち物には名前を書きましょう。
 ☆献立表について質問等がありましたら、
 南小学校 栄養教諭 (TEL 2922-3039) まで、ご連絡ください。



平均栄養量

580

24.6