



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 やさいをしょう

所沢市立清進小学校

日 曜	献 立 名			(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
							kcal	g	
4	火	タンメン	牛乳	だいがくいも きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ちゅうかめん、あぶら さつまいも、さとう、 みずあめ、かたくりこ こま	ぶた肉、牛乳、ハム	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、はくさい、もやし、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 きりぼしだいこん、きゅうり、 にら	586	23.0
5	水	ごはん	牛乳	サバのカレーやき ひじきのごもくに とりじゃが	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、サバ、ぶた肉、 ひじき、だいず、 とり肉、ちくわ	しょうが、にんじん、ごぼう、 えだまめ、たまねぎ、こんにゃく	582	28.6
6	木	ココアあげパン	牛乳	オニオンドレッシングサラダ ABCスープ	パン、あぶら、ココア さとう、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、ベーコン	みずな、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、 キャベツ、セロリ、にんにく、 トマト	568	16.3
7	金	かてめし	お茶	ぶた肉のねぎみそやき あさづけ すいとん	こめ、さとう、あぶら こむぎこ	あぶらあげ、ぶた肉、 とり肉	にんじん、かんぴょう、ねぎ、 こんにゃく、しいたけ、お茶、 さやえんどう、しょうが、 キャベツ、きゅうり、こまつな だいこん	502	24.4
10	月	カレーライス	牛乳	げんきサラダ ほうじ茶プリン	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、はちみつ、 バター、こむぎこ、 こま、さとう、 ほうじ茶プリン	ぶた肉、しおこんぶ、 牛乳、ハム、かつおぶし	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、りんご、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	613	21.0
11	火	スパゲティ・ アマトリチャーナ	コーヒ ミルク	イカのガーリックやき グリーンサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、こめこ	ベーコン、なまクリーム チーズ、コーヒミルク イカ	エリンギ、にんじん、たまねぎ、 にんにく、トマト、しょうが、 みずな、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし	659	26.6
12	水	ごはん	牛乳	サケのこうみやき なっとうあえ かきたまじる	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	牛乳、サケ、なっとう、 かつおぶし、たまご、 とうふ、かまぼこ	にんにく、しょうが、キャベツ ねぎ、ほうれん草、もやし、 にんじん、こまつな、たまねぎ	522	25.1
13	木	お茶マーブル しょくパン	牛乳	とり肉のマーメレードやき のらぼうのサラダ あきのシチュー かき	パン、マーメレード、 あぶら、さとう、バター さつまいも、こむぎこ	牛乳、とり肉、ハム、 ぶた肉、とうりゅう	たまねぎ、にんにく、しょうが、 のらぼうな、キャベツ、にんじん、 しめじ、かき	619	27.9
17	月	七五三こんだて そぼろずし	牛乳	サワラのさいきょうづけやき おかかあえ けんちんじる	こめ、さとう、あぶら	とり肉、こうやどうふ サワラさいきょうづけ かつおぶし、とうふ、 牛乳	にんじん、しょうが、こまつな さやえんどう、キャベツ、もやし しいたけ、だいこん、ごぼう、 こんにゃく	521	27.9
18	火	肉うどん	牛乳	みそポテト（2こ） ごまあえ	うどん、あぶら、ごま じゃがいも、さとう、 かたくりこ、こま	ぶた肉、あぶらあげ、 牛乳、みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな ねぎ、ほうれん草、しょうが、 しいたけ、キャベツ	542	21.0
19	水	ちゅうかどん	牛乳	イカのチリソースかけ はるさめサラダ	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、こめこ、 さとう、はるさめ	ぶた肉、牛乳、イカ、 ハム	チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ、 たけのこ、にんじん、はくさい、 しょうが、にんにく、トマト、 キャベツ、きゅうり	581	25.2
20	木	フレンチトースト	牛乳	みずなサラダ ポトフ	パン、バター、さとう、 じゃがいも、あぶら、 こま	牛乳、たまご、 ウィンナー、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 セロリ、みずな、きゅうり、 とうもろこし	574	22.5
21	金	ごはん	牛乳	さといもコロッケ ゆずかあえ はりはりじる	こめ、あぶら、 さといもコロッケ	牛乳、ぶた肉、とうふ あぶらあげ	はくさい、えのき、にんじん、 ゆず、みずな、しょうが	540	21.6
25	火	ごはん	牛乳	ぎょうざ ピリカラサラダ なまあげチャーサイ	こめ、ぎょうざ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、なまあげ、ぶた肉、 みそ	もやし、きゅうり、にんじん、 こまつな、たまねぎ、キャベツ、 しいたけ、たけのこ、にら、 しょうが	618	24.5
26	水	ナン	牛乳	ごぼうのキーマカレー ポテトサラダ りんご	ナン、あぶら、パンこ、 じゃがいも、さとう	ベーコン、ぶた肉、 牛乳、ツナ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、セロリ、にんにく、 しょうが、りんご、きゅうり、 とうもろこし	561	20.1
27	木	もずくかくに ごはん	牛乳	ホキのたまねぎソースかけ いそあえ いなかじる	こめ、さとう、こめこ かたくりこ、あぶら	ぶた肉、もずく、牛乳 ホキ、のり、かつおぶし とり肉、あぶらあげ	しょうが、にんじん、しいたけ ねぎ、たまねぎ、ほうれん草、 こまつな、もやし、キャベツ、 だいこん	539	26.1
28	金	トマトラーメン	牛乳	じゃがまるくん こまつなのちゅうかあえ	ちゅうかめん、あぶら さとう、かたくりこ、 じゃがいも、こま	ぶた肉、やきぶた、 みそ、牛乳、チーズ、 ハム	たまねぎ、キャベツ、もやし、 ねぎ、にんにく、こまつな、 とうもろこし、にんじん、トマト	626	30.7
※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。ご心配な方はお問い合わせください。							平均栄養量	574	24.3

