



11月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 給食でつかう野菜をしよう

所沢市立東所沢小学校

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	ジャン バラヤ	牛乳	とりにくのしおやき しゃきしゃきポテトサラダ やさスープ	こめ、あぶら、じゃがいも、 さとう	ウインナー、牛乳、とりにく、 ハム、ぶたにく、ベーコン	たまねぎ、セロリ、ピーマン、 あかピーマン、にんにく、 しょうが、トマト、きゅうり、 しらたき、にんじん、キャベツ	502	22.7
5	水	図書委員会とのコラボメニュー！ 「はらぺこあおむし」 エリック・カール／作 もりひさし／訳 偕成社							
		サケと しめじの スパゲティ	牛乳	ハムサラダ ココアカップケーキ	スパゲッティ、あぶら、 バター、さとう、 ホットケーキミックス、ココア	ベにサケフレーク、ベーコン、 のり、牛乳、ハム、たまご	たまねぎ、しめじ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 えだまめ	504	19.7
6	木	ごはん	牛乳	サンマのしおやき ほうれんそうのごまあえ みそけんちんじる	こめ、ごま、さとう、 さといも、あぶら	牛乳、サンマ、ぶたにく、 とうふ、みそ	だいこん、レモン、 ほうれんそう、もやし、 こんにゃく、にんじん、ごぼう、 ねぎ	522	22.3
7	金	図書委員会とのコラボメニュー！ 「パンどろぼうvsにせパンどろぼう」 柴田ケイコ／作 KADOKAWA							
		ロールパン	牛乳	とりにくとじゃがいもの ハニーマスタードあえ みずなサラダ ようふうワタンスープ	パン、じゃがいも、あぶら、 はちみつ、さとう、 ワタンのかわ	牛乳、とりにく、ツナ、 ベーコン	にんにく、みずな、もやし、 にんじん、たまねぎ、キャベツ	562	22.3
10	月	しゃくしな じゃこ ごはん	牛乳	さといもコロッケ れんこんサラダ もすくのすましじる	こめ、あぶら、ごま、 さといもコロッケ、さとう	ちりめんじゃこ、のり、 牛乳、もすく、とうふ	しゃくしな、れんこん、 キャベツ、きゅうり、こまつな、 たけのこ、ねぎ、みつば	541	21.2
11	火	ごはん	牛乳	とうふつくねあんかけ ごもくに みそじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、さつまいも	牛乳、とうふ、とりにく、 たまご、ぶたにく、だいず、 こんぶ、みそ	にんじん、ねぎ、しょうが、 はねぎ、こんにゃく、れんこん、 ごぼう、しいたけ、いんげん、 たまねぎ、しめじ	563	25.1
12	水	ごはん	牛乳	イカのさらさやき キャベツのちゅうかサラダ なまあげのちゅうかに	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、イカ、ハム、なまあげ、 ぶたにく	しょうが、きゅうり、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、きくらげ、 たけのこ、にんにく	507	26.9
13	木	図書委員会とのコラボメニュー！ 「こまったださんのグラタン」 寺村輝夫／作 岡本真子／絵 あかね書房							
		おちゃ マーブル しょくパン	牛乳	マカロニグラタン ツナサラダ コンソメスープ	パン、マカロニ、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう、 じゃがいも	牛乳、エビ、チーズ、ツナ、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、みずな	605	24.5
18	火	ごぼうの キーマ カレー	牛乳	グリーンサラダ ほうじちゃプリン	こめ、あぶら、レンズまめ、 さとう、こむぎこ、バター、 ほうじちゃプリン	牛乳、ベーコン、ぶたにく	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、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、みずな	607	19.0
19	水	にくじる うどん	おちゃ	みそポテト ひじきサラダ	うどん、さとう、じゃがいも、 こむぎこ、かたくりこ、 あぶら、ごま	ぶたにく、あぶらあげ、みそ、 ひじき、ハム	こまつな、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、だいこん、セロリ、 おちゃ	451	16.0
20	木	図書委員会とのコラボメニュー！ 「おおきな おおきな おいも」 市村久子／原案 赤羽末吉／作・絵 福音館書店							
		やきサンド パン	牛乳	フレンチサラダ さつまいもと きのこのシチュー	パン、バター、あぶら、 さとう、さつまいも、 こむぎこ	チーズ、ハム、牛乳、 とりにく、だっしふんにゅう	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、しめじ、えのき、 エリンギ	602	26.0
21	金	ごはん	牛乳	サバのみそに あげごぼうのごまあえ みそじる	こめ、さとう、かたくりこ、 あぶら、ごま	牛乳、サバ、みそ、 あぶらあげ	しょうが、ねぎ、ごぼう、 だいこん、はくさい、 こまつな	547	23.0
25	火	図書委員会とのコラボメニュー！ 「ぎょうざつかったの」 きむらよしお／作 福音館書店							
		とんこつ ラーメン	牛乳	ジャンボぎょうざ だいこんのちゅうかサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、ぎょうざのかわ	牛乳、ぶたにく、とうにゅう、 ハム	にんじん、はくさい、もやし、 にら、にんにく、しょうが、 たまねぎ、きゅうり、だいこん	561	27.2
26	水	ごはん	牛乳	マーボーどうふ はるさめサラダ りんご	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、ぶたにく、とうふ、 みそ、ハム	にんじん、ねぎ、にんにく、 しょうが、しいたけ、たけのこ、 にら、きゅうり、キャベツ、 りんご	553	22.7
27	木	ライス ボールパン	コーヒ ミルク	ホキのピザやき おさつサラダ ポパイスープ	パン、あぶら、さつまいも、 さとう、マヨネーズ	コーヒーマイルク、ホキ、 チーズ、ベーコン、とりにく	たまねぎ、ピーマン、にんにく、 とうもろこし、きゅうり、 ほうれんそう、えのき	597	23.5
28	金	図書委員会とのコラボメニュー！ 「サラダでげんき」 角野栄子／作 長新太／絵 福音館書店							
		ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため げんきサラダ みそじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま、さといも	牛乳、ぶたにく、ハム、 しおこんぶ、かつおぶし、 あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、しょうが、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、はくさい、ねぎ	501	24.4
平均栄養量							545	22.9	

☆ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

☆ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

☆ はしは、毎日洗ってもってきましょう。

図書委員会との
コラボメニュー登場！

11月は読書月間です。図書委員会とのコラボメニューが登場します。本と
関連したメニューが給食で登場するので、楽しみにしてください！もし読
んだことがない本があったら、ぜひ読んでみてくださいね。

