

令和7年度

【目標】 給食でつかう所沢の野菜を知ろう

所沢市立松井小学校

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
		主 食	牛乳	お か す				kcal	g
4	火	ごはん	牛乳	サバのみそにいそあえいものこじる	こめ、さとう、ごま、 さといも 、かたくりこ	牛乳、サバ、みそ、のり、とり肉、とうふ	しょうが、 こまつな 、もやし、はくさい、にんじん、こんにゃく、しめじ、 ねぎ	506	24.7
5	水	さといものクリームスパゲッティ	牛乳	ブロッコリーサラダほうじちゃプリン	スパゲッティ、あぶら、 さといも 、さとう、ほうじちゃプリン	ベーコン、なまクリーム、牛乳、チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	644	20.2
6	木	スイートポテトトースト	牛乳	ポトフツナサラダ	パン、さつまいも、さとう、バター、ごま、じゃがいも、あぶら	牛乳、なまクリーム、ぶた肉、ウィンナー、ツナ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、きゅうり	548	22.6
7	金	ごはん	牛乳	ホキのチリソースがけチョレギサラダトッポギわかめスープ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま、トッポギ	牛乳、ホキ、のり、ぶた肉、わかめ	しょうが、にんにく、 ねぎ 、キャベツ、にんじん、もやし、とうもろこし、チンゲンサイ、しいたけ	521	20.2
11	火	かてめし	牛乳	いかのさらさやきなっとうあえすいとんじる	こめ、さとう、こむぎこ	とり肉、あぶらあげ、牛乳、イカ、なっとう、ぶた肉かつおぶし、	しいたけ、だいこん、もやしにんじん、ごぼう、しょうが、 こまつな 、キャベツ、はくさい	503	27.1
12	水	おちゃーマーブルしょくパン	ヨーヒーミルク	さといものミートグラタンフレンチサラダABCスープ	パン、 さといも 、さとう、あぶら、バター、マカロニ、じゃがいも	コーヒーミルク、ぶた肉、チーズ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト、キャベツ、きゅうり、セロリ	541	18.2
13	木	ごはん	牛乳	ツナぎょうざちんげんさいのちゅうかあえマーボーどうふ	こめ、ぎょうざのかわ、かたくりこ、あぶら、ごま、さとう	牛乳、ツナ、ぶた肉、とうふ、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやしチンゲンサイ、にんじん、しょうが、にんにく、 ねぎ 、しいたけ、たけのこ	621	25.9
17	月	しゃくしなじゃこごはん	牛乳	とりにくのやくみソースがけごぼうサラダだいこんのみそしる	こめ、あぶら、ごま、かたくりこ、さとう、ごまドレッシング	ちりめんじゃこ、のり、牛乳、とり肉、とうふ、あぶらあげ、みそ	しゃくしな 、しょうが、 ねぎ 、ごぼう、きゅうり、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、だいこん、 ほうれん草	560	26.1
18	火	ごはん	牛乳	ハヤシライスマセドアンサラダりんご	こめ、さとう、こむぎこ、あぶら、バター、じゃがいも	牛乳、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、とうもろこし、りんご	545	18.9
19	水	にくじるうどん	牛乳	みそボテ カリボリサラダいちごヨーグルト	うどん、さとう、じゃがいも、かたくりこ、こむぎこ、あぶら	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、みそ、いちごヨーグルト	こまつな 、にんじん、たまねぎ、 ねぎ 、しいたけ、しょうが、だいこん、きゅうり	593	24.8
20	木	ごはん	牛乳	カツオのピリットジャンキャベツときゅうりのかくやあえかきたまじる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	牛乳、カツオ、とうふ、たまご	しょうが、にんにく、パイン、キャベツ、きゅうり、だくだん、 ほうれん草 、にんじん、たまねぎ、しいたけ	513	27.7
21	金	さといもごはん	牛乳	ぶたにくのねぎみそやきこまつなともやしのおかあえいなかじる	こめ、 さといも 、あぶら、さとう、ごま	あぶらあげ、とり肉、牛乳、ぶた肉、みそ、かつおぶし、とうふ	にんじん、しょうが、 ねぎ 、 こまつな 、もやし、だいこん	531	28.6
25	火	ジャージャーめん	牛乳	さといもコロッケ ちんげんさいとかぶのサラダ	ちゅうかめん、あぶら、さとう、かたくりこ、さといもコロッケ	牛乳、ぶた肉、みそ	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ごぼう、しょうが、にんにく、 ねぎ 、しいたけ、チンゲンサイ、かぶ	645	29.7
26	水	わかめごはん	牛乳	ホッケのいちやほしごまマヨネーズあえおでん	こめ、ごま、マヨネーズ、さとう、あぶら	わかめ、牛乳、ハム、ちくわ、ホッケいちやほし、こんぶ、うすらたまご、がんもどき、あげボール、	ほうれん草 、キャベツ、きゅうり、にんじん、こんにゃく、だいこん	527	25.0
27	木	きなこあげパン	牛乳	げんきサラダふゆやさいのクリームに	パン、あぶら、さとう、ごま、こむぎこ、バター	きなこ、牛乳、ハム、とり肉、しおこんぶ、かつおぶし、スキムミルク	にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー	601	23.9
28	金	キムチチャーハン	牛乳	とりにくのからあげはるさめサラダわかめスープ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ、こめこ、はるさめ、ごま	ぶた肉、牛乳、とり肉、わかめ、とうふ	ピーマン、 ねぎ 、キムチ、しょうが、にんにく、 ほうれん草 、にんじん、もやし、チンゲンサイ	595	25.0

※ 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。ご心配の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。ご心配の方はお問い合わせください。

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出してください。「雑がみ」は貴重な資源です。

※ はしは毎日洗ってもってきましょう。

☆ この期間の太字は埼玉県や所沢市で作られた野菜や郷土食です。



11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です！

埼玉県では毎年、6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元で作られた食材を給食で活用し、食材のことや生産・消費について理解を深め、郷土への愛着や生産に携わる人たちへの感謝の心を育て、いことを目的としています。松井小学校の給食では埼玉県の郷土料理や、地元で取れた農産物などが多く登場します。

ぜひご家庭でも、所産産や埼玉県産の食材や郷土料理につ

