



11月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】きゅうしょくでつかうやさいをしよう

所沢市立牛沼小学校

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	
3年生 国語「すがたをかえるだいず」								
4	火	しゃくしな チャーハン	牛乳 やきぎょうざ かぶサラダ ちゅうかスープ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 ぎょうざ	ぶた肉、牛乳、とり肉、なると	しゃくしな、ねぎ、しいたけ、かぶ、 きゅうり、にんじん、もやし、 たまねぎ、しょうが、こまつな	522	17.9
5	水	はつがげんまい ごはん	おちゃ おろしハンバーグ ひじきとおまめのいりどりサラダ とうにゅうごまじる	こめ、はつがげんまい、 あぶら、パンこ、さとう、ごま、 じゃがいも	ぶた肉、たまご、牛乳、ひじき、 ツナ、だいず、とうふ、みそ、 とうにゅう	おちゃ、たまねぎ、だいこん、 きりぼしだいこん、ほうれん草、 にんじん、ごぼう、キャベツ、ねぎ	575	25.7
6	木	ごはん	牛乳 イワシのかばあげ ほうれんそうのおかかあえ こうやどうふのうまに	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう	牛乳、イワシ、かつおぶし、 ぶた肉、こうやどうふ	しょうが、ほうれん草、もやし、 にんじん、こんにやく、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ	544	25.2
7	金	スパゲティ ミートソース	牛乳 フレンチサラダ おたのしみケーキ	スパゲティ、あぶら、 さとう、ホットケーキミックス、 ココア、バター	ぶた肉、チーズ、牛乳、たまご	にんじん、たまねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、きゅうり、 ピーマン	621	26.5
11	火	おちゃマーブル しょくパン	牛乳 オムレツ ブロッコリーのサラダ ABCスープ	パン、さとう、あぶら、マカロニ	牛乳、オムレツ、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり、にんじん、セロリ、 にんにく	550	22.1
12	水	ごはん	牛乳 さといもコロッケ きりぼしだいこんのマヨサラダ とうふのみそしる	こめ、さといもコロッケ、 あぶら、さとう、ごま、 マヨネーズ	牛乳、ハム、とうふ、 あぶらあげ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、ねぎ	597	22.0
13	木	ちゅうかどん	牛乳 パンサンスー はなみかん	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 かたくりこ、はるさめ	ぶた肉、イカ、うずらたまご、 牛乳、ハム	たけのこ、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、しょうが、しいたけ、 きゅうり、チンゲンサイ、みかん	510	23.4
17	月	ごはん	牛乳 サバのぶんかぼし なつとうあえ けんちんじる	こめ、さとう、さといも、あぶら	牛乳、サバぶんかぼし、 なつとう、かつおぶし、 かまぼこ、とうふ	こまつな、キャベツ、にんじん、 もやし、こんにやく、だいこん、 ごぼう	538	23.4
18	火	ちゅうかめん	牛乳 みそラーメン ゼリーフライ だいこんときゅうりのオイルづけ	ちゅうかめん、ごま、あぶら、 さとう、じゃがいも、こむぎこ、 パンこ	牛乳、ぶた肉、みそ、おから、 たまご	キャベツ、もやし、にんじん、にら、 ねぎ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、だいこん、きゅうり	595	27.0
19	水	なめし	牛乳 とりにくのしおやき キャベツのからしあえ おでん	こめ、むぎ、さとう	牛乳、とり肉、ちくわ、 がんもどき、こんぶ、 うずらたまご	こまつな、しょうが、キャベツ、 にんじん、もやし、こんにやく、 だいこん	529	28.5
牛沼小 さつまいもまつり								
20	木	こどもパン	コー ヒーマ ルク さつまいもグラタン グリーンサラダ かぶのスープ	パン、さつまいも、こむぎこ、 あぶら、バター、パンこ、 さとう	コーヒーマルク、ベーコン、 牛乳、チーズ、とり肉	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、 きゅうり、かぶ、こまつな、 にんじん	576	18.6
21	金	ごはん	牛乳 サケのチャンちゃんやき さつまいもサラダ すいとん	こめ、バター、さとう、 さつまいも、じゃがいも、 マヨネーズ、こむぎこ	牛乳、サケ、みそ、ぶた肉、 あぶらあげ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 えのき、きゅうり、とうもろこし、 だいこん、こまつな、ねぎ	604	24.8
25	火	さつまいも ごはん	牛乳 とりにくのしおこうじからあげ キャベツのおかかあえ たまねぎのみそしる	こめ、もちごめ、さつまいも、 ごま、かたくりこ、あぶら、 さとう	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 かつおぶし、とうふ、わかめ、 みそ	しょうが、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、えのき	566	25.2
26	水	スイートポテト トースト	牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストロフ	パン、さつまいも、バター、 さとう、はちみつ、ごま、 あぶら、じゃがいも	牛乳、なまクリーム、ウインナー	ブロッコリー、キャベツ、 とうもろこし、にんじん、たまねぎ、 セロリ、にんにく、トマト	515	17.9
27	木	うどん	牛乳 にくじるうどん れんこんサラダ だいがくいも	うどん、さとう、あぶら、 ごまドレッシング、かたくりこ さつまいも、みずあめ、ごま	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 ハム	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 ほうれん草、しょうが、れんこん、 きゅうり	612	21.7
28	金	むぎごはん	牛乳 小江戸カレー ごぼうとじゃこのパリパリサラダ ゼリーポンチ	こめ、むぎ、あぶら、ゼリー さつまいも、こむぎこ、 バター、はちみつ、さとう	牛乳、ぶた肉、ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、こまつな、 しょうが、にんにく、りんご、 キャベツ、きゅうり、ごぼう	653	20.2

※ 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。(牛沼小学校 04-2995-3151)

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

3年生国語
「すがたをかえる大豆」



3年生は国語で「すがたをかえる大豆」という説明文を学習します。毎日の給食でもいろいろな食べものに大豆(大豆の加工品)が使われています。献立表の中から探してみよう。(くわしくは・給食だよりをご覧ください。)

牛沼小 さつまいもまつり

9月に2年生と5くみが収穫した「さつまいも」を学校で大切に保管し、熟成してきました。いよいよ「牛沼小さつまいもまつり」です。収穫に感謝して、甘くしっとりしたさつまいもをおいしくいただきます！

さつまいもを熟成(じゅくせい)させると・・・さつまいもにはデンプンが豊富に含まれています。ねかせることでデンプンが糖に変わるため、時間がたつほど甘くしっとりした味になります。