

家庭数
令和7年度



吉田さん
の

河口さんの
ごまんな



11月分学校給食予定献立表

【給食目標】 給食で使う所沢の野菜を知ろう

森田さんの
ほうれんそう



山田さんの
さつまいも

所沢市立柳瀬小学校

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	はちみつパン	牛乳 やきウインナー やさしいサラダ マカロニとエビのクリームに	パン、あぶら、さとう、 マカロニ、こむぎこ、 バター	牛乳、ウインナー、 エビ、とり肉、 生クリーム、チーズ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、もやし、にんじん、 マッシュルーム	665	27.9
5	水	ひじきちらし	牛乳 うすらたまごくしフライ かやくあえ みかん	こめ、さとう、あぶら、 ごま	牛乳、とり肉、ひじき、 うすらたまごくしフライ、 あぶらあげ	しいたけ、にんじん、たくあん、 さやえんどう、きゅうり、みかん	539	18.4
6	木	ごはん	牛乳 サバのカレーやき いそあえ こやとうふのそぼろに	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	牛乳、サバ、のり、 ぶた肉、こやとうふ	★ほうれんどう、もやし、 にんじん、こんにゃく、たまねぎ、 だけのこ、しいたけ、いんげん	629	34.8
7	金	シュガー あげパン	牛乳 ポトフ こまつなサラダ いちごヨーグルト	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、ツナ、 ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 セロリ、★ごぼう、きゅうり、 とうもろこし	569	22.0
10	月	 音楽会振替休業日 						
11	火	さやま茶 マーブル しょうパン	牛乳 ホキのケチャップソース えだまめソテー ABCスープ	パン、あぶら、さとう、 マカロニ	牛乳、ホキでんぶんつき、 ウインナー、とり肉	たまねぎ、えだまめ、にんじん、 とうもろこし、キャベツ、セロリ	567	26.8
12	水	ごはん	牛乳 手ごねおろしハンバーグ きりぼしだいこんのいために こんさいごまじる	こめ、あぶら、パンこ、 さとう、★さといも、 ごま	牛乳、ぶた肉、たまご、 ちくわ、とり肉、 あぶらあげ、みそ	たまねぎ、だいこん、しょうが、 しらたき、にんじん、いんげん、 きりぼしだいこん、しいたけ、 はくさい、ごぼう、ねぎ	624	30.0
13	木	しゃくしな チャーハン	牛乳 とり肉のパンパンジーソース わかめサラダ ちゅうかスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、ごま、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、たまご、 とり肉、わかめ、なると	しいたけ、ねぎ、しゃくしなづけ、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、 チンゲンサイ、えのきたけ、 たまねぎ	512	27.9
17	月	彩の国給食週間 さといも ごはん	お茶 ギンサワラのてりやき キャベツのごますあえ はくさいのみそじる	こめ、★さといも、 あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	とり肉、あぶらあげ、 ギンサワラ、みそ	お茶、にんじん、いんげん、 しょうが、キャベツ、もやし、 はくさい、しめじ	511	18.3
18	火	肉うどん	牛乳 ちくわの狭山茶あげ りんご	うどん、あぶら、さとう、 ごま、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、ちくわ、 あぶらあげ、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 しょうが、しいたけ、★ごぼう、 お茶、りんご	521	23.0
19	水	食育の日 ごはん	牛乳 ぶた肉のみそやき こまつなごまあえ すいとん	こめ、さとう、あぶら、 ごま、すいとん、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、みそ、 とり肉、あぶらあげ	しょうが、★ごぼう、にんじん、 もやし、だいこん、ねぎ	588	27.9
20	木	こまつな ピラフ	牛乳 チキンカツ イカとコーンのサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、バター、 あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう、ゼリー、 水あめ	牛乳、ベーコン、とり肉、 イカ	にんじん、たまねぎ、セロリ、 ★ごぼう、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、もも、りんご、 パイナップル	596	22.9
21	金	小江戸 カレーライス	牛乳 ブロッコリーサラダ ほうじ茶プリン	こめ、むぎ、あぶら、 ★さつまいも、こむぎこ、 バター、さとう、 ほうじ茶プリン	牛乳、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、★ごぼう、 しょうが、にんにく、りんご、 ブロッコリー、キャベツ、 とうもろこし	625	21.6
25	火	ごはん	牛乳 サケのレモンソースがけ はくさいのおこんぶあえ ほうとうふうじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、ギンサケ、こんぶ、 とり肉、あぶらあげ、 みそ	レモン果汁、はくさい、きゅうり、 にんじん、かぼちゃ、だいこん、 ねぎ、しいたけ	585	25.6
26	水	ガーリック トースト	牛乳 手づくり肉だんごのスープ コールスローサラダ ヨーグルト	パン、バター、あぶら、 かたくりこ、はるさめ、 さとう	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト	ねぎ、しょうが、はくさい、 にんじん、しいたけ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	537	19.9
27	木	キムチ チャーハン	牛乳 とり肉のからあげ はるさめサラダ チンゲンサイスープ	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、はるさめ、 さとう	牛乳、ぶた肉、とり肉、 ハム、とうふ	はくさいキムチ、ねぎ、ピーマン、 しょうが、もやし、キャベツ、 にんじん、チンゲンサイ、 えのきたけ	573	29.0
28	金	だいずごはん	牛乳 さといもコロッケ キャベツのごまあえ とうふとあぶらあげの みそじる	こめ、もちごめ、あぶら、 さとう、ごま さといもコロッケ	牛乳、とり肉、だいず、 あぶらあげ、とうふ、 みそ	にんじん、さやえんどう、 キャベツ、きゅうり、もやし	587	26.1
16回		★星マークがついている野菜は所沢産を予定しています。変更になる場合もあります。					平均栄養量	577 25.1

※ 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。(柳瀬小学校 栄養教諭 TEL 04-2944-0742)

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

