

家庭数
令和7年度



吉田さん
の

河口さん
の小松菜



11月分学校給食予定献立表

【給食目標】 野菜の大切さを知ろう

森田さん
のほうれん草



山田さん
のさつまいも

所沢市立柳瀬中学校

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 焼きウインナー(2本) 野菜サラダ マカロニとエビのクリーム煮	パン、油、砂糖、 マカロニ、小麦粉、 バター	牛乳、ウインナー、 エビ、鶏肉、 生クリーム、チーズ	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、もやし、人参、 マッシュルーム	855	36.4
5	水	ひじきちらし	牛乳 うすら卵串フライ かくや和え みかん	米、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、ひじき、 うすら卵串フライ、 油揚げ	椎茸、人参、たくあん、 さやえんどう、きゅうり、 みかん	665	22.7
6	木	ご飯	牛乳 鯖のカレー焼き 磯和え 高野豆腐のそぼろ煮	米、砂糖、油、 片栗粉	牛乳、鯖、のり、豚肉、 高野豆腐	★ほうれん草、もやし、人参、 こんにゃく、玉ねぎ、たけのこ、 椎茸、いんげん	753	40.9
7	金	シュガー 揚げパン	牛乳 ポトフ こまつなサラダ いちごヨーグルト	パン、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、豚肉、ツナ、 ヨーグルト	玉ねぎ、キャベツ、人参、 セロリ、★小松菜、きゅうり、 とうもろこし	738	27.4
10	月	カレードリア	牛乳 フレンチサラダ コンソメスープ ももゼリー	米、バター、油、 小麦粉、砂糖、 ゼリー	牛乳、鶏肉、チーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 しめじ、セロリ	747	27.1
11	火	狭山茶 マーブル食パン	牛乳 ホキのケチャップソース 枝豆ソテー ABCスープ	パン、油、砂糖、 マカロニ	牛乳、ホキ穀粉付、 ウインナー、鶏肉	玉ねぎ、枝豆、人参、 とうもろこし、キャベツ、 セロリ	725	32.3
12	水	ご飯	牛乳 手ごねおろしハンバーグ 切り干し大根の炒め煮 根菜ごま汁	米、油、パン粉、 砂糖、★里芋、ごま	牛乳、豚肉、卵、竹輪、 鶏肉、油揚げ、味噌	玉ねぎ、大根、生姜、白滝、 人参、いんげん、切り干し大根、 椎茸、白菜、ごぼう、ねぎ	745	34.8
13	木	しゃくし菜 チャーハン	牛乳 鶏肉のパンパンジーソース わかめサラダ 中華スープ	米、麦、油、砂糖、 ごま、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、 わかめ、なると	椎茸、ねぎ、しゃくし菜漬け、 生姜、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、人参、チンゲン菜、 えのきだけ、玉ねぎ	715	33.4
17	月	彩の国給食週間 里芋ご飯	お茶 銀鱈の照り焼き キャベツのごま酢和え 白菜の味噌汁	米、★里芋、油、 砂糖、片栗粉、ごま	鶏肉、油揚げ、銀鱈、 味噌	お茶、人参、いんげん、生姜、 キャベツ、もやし、白菜、しめじ	631	26.7
18	火	肉うどん	牛乳 竹輪の狭山茶揚げ(2コ) りんご	うどん、油、砂糖、 ごま、小麦粉	牛乳、豚肉、油揚げ、 かまぼこ、竹輪	人参、玉ねぎ、ねぎ、生姜、 椎茸、★小松菜、お茶、りんご	751	30.9
19	水	食育の日 ご飯	牛乳 豚肉の味噌焼き 小松菜のごま和え ずいとうん	米、砂糖、油、ごま、 ずいとうん、じゃが芋	牛乳、豚肉、味噌、 鶏肉、油揚げ	生姜、★小松菜、人参、もやし、 大根、ねぎ	721	32.3
20	木	小松菜ピラフ	牛乳 チキンカツ イカとコーンのサラダ フルーツポンチ	米、麦、バター、油、 小麦粉、パン粉、砂糖、 ゼリー、水あめ	牛乳、ベーコン、鶏肉、 イカ	人参、玉ねぎ、セロリ、 ★小松菜、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	717	28.7
21	金	小江戸 カレーライス	牛乳 ブロックリーサラダ ほうじ茶プリン	米、麦、油、★さつまいも、 小麦粉、バター、砂糖、 ほうじ茶プリン	牛乳、豚肉	人参、玉ねぎ、★小松菜、生姜、 にんにく、りんご、ブロックリー、 キャベツ、とうもろこし	758	25.3
25	火	ご飯	牛乳 鮭のレモンソースがけ 白菜の塩昆布和え ほうとう風汁	米、片栗粉、油、 砂糖	牛乳、銀鮭、昆布、 鶏肉、油揚げ、味噌	レモン果汁、白菜、きゅうり、 人参、かぼちゃ、大根、ねぎ、 椎茸	704	29.7
26	水	ガーリック トースト	牛乳 手作り肉団子のスープ コールスローサラダ ヨーグルト	パン、バター、油、 片栗粉、春雨、砂糖	牛乳、豚肉、ヨーグルト	ねぎ、生姜、白菜、人参、 椎茸、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	684	25.7
27	木	キムチ チャーハン	牛乳 鶏肉の唐揚げ(2コ) 春雨サラダ チンゲン菜スープ	米、麦、油、片栗粉、 春雨、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、 ハム、豆腐	白菜キムチ、ねぎ、ピーマン、 生姜、もやし、キャベツ、 人参、チンゲン菜、えのきだけ	698	32.7
28	金	大豆ご飯	牛乳 里芋コロッケ キャベツのごま和え 豆腐と油揚げの味噌汁	米、もち米、油、 砂糖、ごま、 里芋コロッケ	牛乳、鶏肉、大豆、 油揚げ、豆腐、味噌	人参、さやえんどう、キャベツ、 きゅうり、もやし	679	29.1
17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	723 30.4

※ 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。

