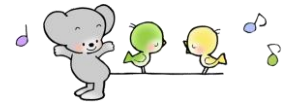




11月分学校給食予定献立表



令和8年度

【目標】 きゅうしょくでつかうところざわのやさいをしよう

所沢市小手指小学校

日	曜	献立名			主 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主 食	牛乳	お か ず	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしを ととのえる		
2	月	むぎごはん	牛乳	ビビンバのぐ・ナムル キムチスープ	こめ、むぎ、あぶら さとう、ごま、トッポギ	牛乳、ふた肉、みそ とうふ	しょうが、にんにく、にんじん ほうれん草、だいずもやし ねぎ、しいたけ、もやし キャベツ、キムチ、にら	511	26.2
4	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンのしる キャラメルシュガーポテト みずなのサラダ	ちゅうかめん、ごま あぶら、さとう さつまいも、バター	牛乳、ふた肉、みそ	にんじん、キャベツ、もやし ねぎ、ごぼう、にんにく しょうが、にら、みずな だいこん、とうもろこし	682	26.0
5	木	ハニーボイス トースト	牛乳	ぜんおんぶのコーラスピーンズ パリパリスムサラダ みかん	パン、バター、はちみつ あぶら、さとう、パンこ	牛乳、ふた肉、ベーコン だいず	レモン、にんじん、たまねぎ トマト、キャベツ、とうもろこし きゅうり、れんこん、みかん	619	22.2
6	金	ごはん	牛乳	サンマのかばあげ きりぼしだいこんとほうれんそうのおひたし かきたまじる	こめ、かたくりこ こむぎこ、あぶら、さとう	牛乳、サンマ、とり肉 たまご、とうふ	しょうが、きりぼしだいこん ほうれん草、ねぎ	693	29.5
10	火	むぎごはん	牛乳	ひがしまつやまのやきとりどん かぶのアチャラづけ とうにゅうごまじる	こめ、むぎ、あぶら さとう、ごま	牛乳、ふた肉、みそ かつおぶし、とり肉 あぶらあげ、とうにゅう	しょうが、にんにく、ねぎ りんご、かぶ、きゅうり にんじん、だいこん、はねぎ	562	29.5
11	水	さといもの クリーム スパゲティ	牛乳	さいたま1、2サラダ〜とことこにんじんドレッシングをそえて〜 ほうじちゃプリン	スパゲティ、あぶら さといも とことこにんじんドレッシング 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、こまつな ほうれん草、かぶ ブロッコリー	675	20.9
12	木	すがたをかえる だいずごはん	牛乳	すがたをかえとうふバーグおろしソース すがたをかえたなっとうあえ すがたをかえたみそしる	こめ、パンこ、さとう	だいず、豆乳いんりょう とうふ、とり肉、ふた肉 なっとう、あぶらあげ みそ	たまねぎ、えのき、だいこん こまつな、もやし、キャベツ にんじん、ねぎ	530	24.2
13	金	こぎつねずし	牛乳	ささかまのみもじあげ ほうれんそうのおひたし すましじる	こめ、さとう、こむぎこ あぶら	あぶらあげ、のり、牛乳 ささかまぼこ、わかめ とうふ	しいたけ、にんじん、ごぼう ほうれん草、もやし、ねぎ たけのこ	554	21.5
16	月	むぎごはん	牛乳	サケのヤンニョムてりやき さいたまナムル こまなべふうスープ	こめ、むぎ、さとう あぶら、ごま、さといも	牛乳、ギンサケ、ふた肉 なまあげ、みそ	かぶ、ブロッコリー、こまつな にんにく、だいこん、はくさい しいたけ、キムチ、ねぎ	604	28.7
17	火	かてめし	牛乳	とりにくのうまいうまいやき こまつなごまあえ ごじる	こめ、むぎ、さとう あぶら、ごま、かたくりこ	とり肉、こうやとうふ あぶらあげ、牛乳 だいず、みそ	しいたけ、しらたき、にんじん しょうが、にんにく、こまつな もやし、だいこん、ねぎ	520	26.2
18	水	おちゃ マーブル しよくパン	牛乳	さといもコロッケ さきみたまスープ チキンサラダ りんご	パン、さといもコロッケ あぶら、さとう	牛乳、とり肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん にんにく、こまつな、かぶ きゅうり、みずな、りんご	567	27.4
19	木	むぎごはん	牛乳	こえとカレー わかめとコーンのサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら こめこ、さつまいも、さとう	牛乳、ふた肉、わかめ、 ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ほうれん草 キャベツ、とうもろこし	613	21.2
20	金	あずきごはん	牛乳	シシャモフライ キャベツのさっぱりあえ けんちんじる	こめ、あずき、こむぎこ パンこ、あぶら、さとう さといも	牛乳、シシャモ、ふた肉 とうふ	キャベツ、もやし こんにゃく、にんじん だいこん、ごぼう、ねぎ	548	23.9
24	火	しゃくしな チャーハン	牛乳	とりにくのねぎソースかけ キャベツのちゅうかサラダ ワンタンスープ	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ ワンタンのかわ	ふた肉、たまご、牛乳 とり肉、ハム	ねぎ、しゃくしな、しいたけ しょうが、もやし、にんじん キャベツ	511	25.6
25	水	うちいれ	牛乳	みそポテト だいこんとチンゲンサイのオイルづけ みかん	うどん、あぶら、さといも さとう、じゃがいも こむぎこ、かたくりこ	ふた肉、あぶらあげ 牛乳、みそ	にんじん、しめじ、ねぎ チンゲンサイ、だいこん みかん	469	16.5
26	木	ごはん	牛乳	サバのぶんかぼし にくじゃが はくさいのそくぜきづけ	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、ごま	牛乳、サバぶんかぼし ふた肉、こんぶ	たまねぎ、にんじん こんにゃく、はくさい	584	25.0
27	金	さきたまロール	牛乳	とりのハーブやき コーンチャウダー ハムサラダ	パン、パンこ、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、さとう	牛乳、とり肉、ベーコン ハム	とうもろこし、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり	550	27.1
30	月	むぎごはん	牛乳	すきやきに こまつなのからしあえ ゆめオレンジ	こめ、むぎ、あぶら さとう	牛乳、ふた肉、とうふ	こんにゃく、ねぎ、はくさい こまつな、もやし、 ゆめオレンジ	478	20.6
平均栄養量								571	24.6

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。
※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。
※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、小手指小学校まで
お問い合わせください。

はしは、毎日持ってきましょう。はしに、名前を書きましょう。

ねぎ

さやまちゃ

みずな

かぶ

ほうれんそう

こまつな

さつまいも

さといも

今月は、彩の国ふるさと学校給食月間です！

埼玉県では、6月と11月を彩の国ふるさと学校給食月間とし、埼玉県産の食材や、埼玉県の郷土料理を取り入れることで、ふるさとへの愛着を深め、生産に携わる人々への感謝の気持ち育てる活動を進めています。

本校では埼玉県の郷土料理や生産物を中心に、さらに私たちのふるさとである埼玉県の特色、食文化への新たな気づきや、地域への誇りと愛