



11月分学校給食献立表



令和8年度

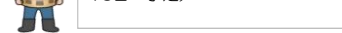
【目標】給食でつかう所沢の野菜を知ろう

所沢市立三ヶ島小学校

日	曜		献立名			(黄) おもにエネルギーの もとになる食品	(赤) おもに体を作る 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	
			彩の国ふるさと学校給食月間						kcal	g	
2	月	ぶたどん	牛乳	キャベツのポンすかけ じゃがいもとわかめのみそしる		こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、みそ、 わかめ、あぶらあげ	しらたき、たまねぎ、 ねぎ 、ゆず、 しいたけ、しょうが、キャベツ、 とうもよう、にんじん	523	25.1	
4	水	むぎごはん	牛乳	ヤンニョムカツオ じゃがいものちゅうかうサラダ はるさめスープ		こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、ごま、 さとう、みずあめ、 じゃがいも、はるさめ	牛乳、カツオ、ハム、 とり肉	しょうが、たまねぎ、にんにく、 にんじん、きゅうり、にら、 ねぎ	557	26.9	
5	木	ごはん	牛乳	ひじきいりつくねやき ごもくごまあえ だいこんとふのみそしる		こめ、パンこ、ごま、 かたくりこ、ふ、 さとう	牛乳、とり肉、みそ、 とうふ、ひじき、 あぶらあげ、わかめ	ねぎ 、こまつな、にんじん、 もやし、だいこん、たまねぎ、 こんにゃく	542	26.8	
6	金	ツイスト パン	牛乳	とりにくとかじゃがいものハニーマスタードあえ にんじんのラペ ミネストローネ		パン、じゃがいも、 あぶら、はちみつ、 さとう、マカロニ	牛乳、とり肉、ツナ、 ベーコン	にんにく、にんじん、レモン、 たまねぎ、キャベツ、セロリ、 トマト	592	23.3	
9	月	きびごはん	牛乳	サバのみそに こまつなのいそあえ とっちゃんげ(ずいとん)		こめ、きび、さとう、 かたくりこ、あぶら、 こむぎこ	牛乳、サバ、みそ、 のり	しょうが、 ねぎ 、こまつな、 もやし、にんじん、はくさい、 だいこん、ごぼう、こんにゃく	516	22.3	
10	火	とりごぼう ピラフ	コーヒ ミルク	とり肉のしおこうじやき マセドアンサラダ ABCスープ		こめ、むぎ、バター、 あぶら、マカロニ、 じゃがいも、さとう	とり肉、ベーコン、 コーヒミルク、 ハム	ごぼう、たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、にんにく、 きゅうり、こまつな	510	21.4	
11	水	かんとん めん	牛乳	キャラメルポテト だいこんのちゅうかうつけもの		ちゅうかめん、 さとう、あぶら、 かたくりこ、バター、 さつまいも	牛乳、ぶた肉、 かまぼこ	キャベツ、チンゲンサイ、 たまねぎ、だけのこ、にんじん、 しいたけ、にんにく、しょうが、 だいこん、きゅうり	642	25.4	
12	木	ごはん	牛乳	ぶた肉のみそやき キャベツとしおこんぶのあえもの さといもとなまげのそぼろ煮		こめ、さとう、ごま、 さといも 、あぶら、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、 ちくわ、しおこんぶ、 とり肉、なまあげ	しょうが、にんにく、キャベツ、 こまつな、にんじん、たまねぎ、 だいこんのは、こんにゃく、 だけのこ、しいたけ	555	29.0	
13	金	はつがげんまい ごはん	牛乳	とり肉のしおやき さといものあまからあげ ぐたくさんじる		こめ、かたくりこ、 さといも 、あぶら、 はつがげんまい、 さとう	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、みそ	しょうが、にんじん、だいこん、 ごぼう、 ねぎ 、こんにゃく、 こまつな	562	21.3	
16	月	しゃくしな チャーハン	牛乳	ひばりあげ パンサンスー こまつなのスープ		こめ、むぎ、あぶら、 さとう、こむぎこ、 パンこ、はるさめ、 ごま	ぶた肉、牛乳、ハム、 とり肉、たまご	しゃくしな、 ねぎ 、しょうが、 もやし、にんじん、きゅうり、 こまつな、キャベツ、たまねぎ	623	29.5	
17	火	おちゃマール しょくパン	お茶	さといもクロック こまつなサラダ ポークビーンズ		パン、あぶら、 さといもクロック、 さとう、パンこ	ツナ、ベーコン、 ぶた肉、だいす	おちゃ、キャベツ、こまつな、 きパブリカ、にんじん、 たまねぎ、にんにく、しょうが	537	23.7	
18	水	にくじる うどん	牛乳	みそポテト ほうじ茶プリン		うどん、 じゃがいも 、 さとう、こむぎこ、 ほうじ茶プリン、 あぶら	牛乳、ぶた肉、みそ、 あぶらあげ	しょうが、しいたけ、たまねぎ、 にんじん 、ほうれん草、 ねぎ	560	22.0	
19	木	こえど カレーライス	牛乳	とことこだいこんのカラフルサラダ ヨーグルト		こめ、むぎ、あぶら、 さつまいも 、バター、 とことこにんじんドレッシング 、 こむぎこ	牛乳、とり肉、ツナ、 ヨーグルト	たまねぎ、 にんじん 、ほうれん草、 にんにく 、しょうが、りんご、 だいこん	672	23.0	
20	金	かてめし	牛乳	さわらのてりやき キャベツのおひたし ごじる		こめ、さとう、ごま、 あぶら、かたくりこ、 さといも	とり肉、あぶらあげ、 牛乳、サワラ、みそ、 かつおぶし、だいす、 とうふ	だいこん 、ごぼう、しいたけ、 にんじん 、さやいんげん、 ねぎ 、 しょうが、 キャベツ 、 こまつな	544	27.7	
21	土	ごぼうの ペペロンチーノ	牛乳	あきやさいのポトフ おんぶケーキ		スパゲッティ、あぶら、 じゃがいも 、ココア、 ホットケーキミックス、 バター、さとう	ウインナー、牛乳、 とり肉、たまご、 ベーコン	ごぼう、たまねぎ、 にんにく 、 しめじ、 キャベツ 、 にんじん 、 ブロッコリー	651	28.7	
25	水	むぎごはん	牛乳	イカのたつたあげ だいこんのちゅうかうサラダ とうふともすくのスープ		こめ、むぎ、ごま、 かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、イカ、ハム、 とうふ、とり肉、 もすく	しょうが、 だいこん 、みずな、 にんじん 、 ねぎ 、 こまつな 、 とうもろこし	516	23.3	
26	木	あおなピラフ	牛乳	とり肉のレモンソースかけ とことこやさいサラダ とことこやさいのチャウダー		こめ、むぎ、バター、 あぶら、さとう、 さといも 、こむぎこ、 かたくりこ	ベーコン、とり肉、 牛乳、とり肉、 なまクリーム	たまねぎ、 にんじん 、エリンギ、 とうもろこし、レモン、パセリ、 こまつな 、しょうが、 キャベツ 、 だいこん 、 こうさいだい 、 にんにく 、 アスパラ	597	25.3	
27	金	むぎごはん	牛乳	はるまき こまつなのナムル マーボーだいこん		こめ、むぎ、あぶら、 はるまき、さとう、 かたくりこ	牛乳、ハム、ぶた肉、 こうやとうふ、みそ	キャベツ 、 こまつな 、しょうが、 だいすもやし、 にんじん 、 ねぎ 、 にんにく、 だいこん 、だけのこ、 しいたけ	599	20.6	
30	月	ごはん	牛乳	しろみぎかなフライ ごぼうサラダ キャベツとじゃがいものスープ		こめ、あぶら、ごま、 こむぎこ、パンこ、 マヨネーズ、さとう、 じゃがいも	牛乳、ホキ、ハム、 ベーコン	ごぼう、みずな、 にんじん 、 キャベツ 、たまねぎ	535	22.2	
☆ 材料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。 ☆ 給食袋には、毎日、はし・ランチョンマット・マスク・ハンカチ・ティッシュを忘れずに入れましょう。 ☆ 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。 ☆ 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。 (三ヶ島小学校 栄養士 ☎ 04-2948-2729)									月平均	570	24.6



～ 本橋さんちの三ヶ島野菜 ～

(人参・小松・キャベツ・大根は、
16日～予定)

人参 にんにく じゃがいも 小松菜 キャベツ 大根 さつまいも アスパラ 紅葉苔

