

11月の献立表

新座市立東野小学校

家庭数

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) 2人分当量 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (火)	牛乳◇	牛乳				671
	ホットドッグ◇	ウィンナー	コッペパン(乳使用・鶏卵不使用) 砂糖		ケチャップ 中濃ソース	
	カリカリサラダ		じゃがいも なたね油 米サラダ油	ホールコーン 人参 キャベツ きゅうり	チリパウダー 塩 胡椒 酢 醤油	
	ヨーグルト	ヨーグルト(ゼラチン使用)				
2 (水)	牛乳◇	牛乳				610
	とりそばろ丼◇	鶏卵 鶏肉	ごま 米 米サラダ油 砂糖	生姜 人参	酒 みりん 醤油	
	なめこのみそ汁◇	豆腐 わかめ		なめこ 長ねぎ	酒 味噌	
	柿			柿		
4 (金)	牛乳◇	牛乳				644
	とりごぼうごはん◇	鶏肉 油揚げ	米 米サラダ油 砂糖	ごぼう 人参 生姜 こんにゃく 干し椎茸	酒 みりん 醤油	
	さばの煮付け	さば	砂糖 でん粉		酒 醤油 みりん	
	磯の香あえ	のり		ほうれんそう 人参 もやし えのきたけ	酒 みりん 醤油	
7 (月)	牛乳◇	牛乳				680
	カレーライス◇	豚肉	米 小麦粉 米サラダ油 はちみつ じゃがいも	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参	カレー粉 塩 胡椒 ケチャップ ワイン 中濃ソース ウスターソース 醤油	
	キャベツとコーンのサラダ◇		米サラダ油	キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン こんにゃく レモン果汁	塩 胡椒 酢	
8 (火)	牛乳◇	牛乳				573
	ごはん◇		米			
	ととふりかけ	ひじき しらす干し	ごま	ゆかり	酒 醤油	
	鶏肉と大根の煮物◆◇	うずらの卵 鶏肉	砂糖	大根 こんにゃく 生姜	酒 醤油	
9 (水)	牛乳◇	牛乳				651
	ツナ入り大根おろしソーススパゲティ◆	ツナ	スパゲティ 米サラダ油 砂糖	大根 えのきたけ 玉ねぎ 小松菜	塩 胡椒 酒 みりん 醤油 酢	
	ポテチキンサラダ(マヨネーズ)	鶏肉	マヨネーズ(鶏卵使用) 米サラダ油 じゃがいも	人参 キャベツ きゅうり ホールコーン	酒 塩 胡椒 酢	
	牛乳◇	牛乳				
10 (木)	牛乳◇	牛乳				677
	竹輪とごぼうのごまだれ丼◇	竹輪	ごま 米 でん粉 なたね油 砂糖	ごぼう 生姜	酒 みりん 醤油	
	豚汁◆◇	豚肉 豆腐 油揚げ	米サラダ油 じゃがいも	大根 ごぼう こんにゃく 人参 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	味噌 醤油 みりん 酒	
	牛乳◇	牛乳				
11 (金)	牛乳◇	牛乳				593
	豚肉と野菜のあんかけ焼きそば◆◇	豚肉	中華麺 ごま油 米サラダ油 砂糖 でん粉	生姜 ニンニク 干し椎茸 たけのこ 人参 玉ねぎ もやし 白菜 チンゲンサイ	醤油 酒 塩 胡椒 酢	
	フルーツポンチ		砂糖	黄桃缶 りんご缶 甘夏缶 みかん缶 バイン缶	ワイン	
	牛乳◇	牛乳				
15 (火)	牛乳◇	牛乳				598
	鮭ちらし寿司◆◇	鮭 油揚げ のり	ごま 米 米サラダ油 砂糖	人参 干し椎茸 たけのこ かんぴょう	酢 塩 酒 醤油 みりん	
	かきたま汁◆	鶏卵 豆腐	でん粉	えのきたけ 小松菜 長ねぎ	酒 塩 醤油	
	豆乳プリン	豆乳プリン(乳・鶏卵不使用)				
16 (水)	牛乳◇	牛乳				589
	しゃくし菜ごはん◇	鶏卵 ちりめんじゃこ	ごま 米 米サラダ油 ごま油	しゃくし菜漬	酒 醤油	
	呉汁◆◇	豚肉 大豆 油揚げ	米サラダ油	大根 ごぼう こんにゃく 人参 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	味噌 酒	
	みかん			みかん		
17 (木)	牛乳◇	牛乳				614
	さつまいもとチーズの蒸しパン◆◇	鶏卵 牛乳 チーズ	小麦粉 バター さつまいも 砂糖		ベーキングパウダー	
	ワンタンスープ◆	鶏肉	ワンタンの皮 米サラダ油 ごま油	人参 もやし 長ねぎ 小松菜 干し椎茸	酒 塩 胡椒 醤油	
	ヨーグルト	ヨーグルト(ゼラチン使用)				
18 (金)	牛乳◇	牛乳				638
	かてめし◆◇	油揚げ	米 米サラダ油 砂糖	人参 ごぼう 干し椎茸 こんにゃく かんぴょう	酒 みりん 醤油	
	ぶりのたつた揚げ	ぶり	でん粉 なたね油	生姜	酒 醤油	
	大根ときゅうりのハリハリ漬◆		砂糖	切干大根 きゅうり 人参	塩 酢 醤油	
21 (月)	牛乳◇	牛乳				645
	キャロットピラフ◆◇	えび ベーコン	米 米サラダ油	人参 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン パセリ	塩 胡椒 ワイン	
	ポトフ◆	豚肉 ウィンナー	じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ	ワイン 塩 胡椒 醤油	
	ゆずゼリー◇		ゆずゼリー(ゼラチン不使用)			
22 (火)	牛乳◇	牛乳				646
	とんこつラーメン◆◇	豚肉 牛乳	中華麺 ごま油 バター ごま 米サラダ油	生姜 ニンニク 干し椎茸 もやし キャベツ 長ねぎ 小ねぎ	酒 塩 胡椒 醤油	
	ウィンナーとチーズの春巻き	ウィンナー チーズ	春巻きの皮 小麦粉 なたね油			
	牛乳◇	牛乳				
24 (木)	牛乳◇	牛乳				605
	ごはん◇		米			
	カレーじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ	米サラダ油	にんにく 玉ねぎ	カレー粉 酒	
	おでん◆◇	はんぺん(鶏卵・山芋使用) うずらのたまご さつま揚げ 竹輪 つみれ 昆布	ちくわぶ	大根 こんにゃく	酒 醤油 みりん 塩	
25 (金)	牛乳◇	牛乳				578
	焼肉丼◆	豚肉	米 米サラダ油 ごま油 でん粉	アップルソース 玉ねぎ 人参 にら	塩 胡椒 酒 醤油 みりん トウバンジャン テンゲンサイ	
	きのこ汁◆◇	油揚げ		えのきたけ しめじ たもぎたけ 干し椎茸 人参 白菜 長ねぎ	酒 味噌 醤油	
	牛乳◇	牛乳				
28 (月)	牛乳◇	牛乳				576
	キムチチャーハン◇	鶏卵 豚肉	米 米サラダ油 ごま油	キムチ(大根・白菜・人参) にら	塩 醤油	
	春雨スープ◆	鶏肉	緑豆春雨 米サラダ油 ごま油	人参 干し椎茸 筍 白菜 もやし 長ねぎ チンゲンサイ	酒 塩 胡椒 醤油	
	早香			早香		
29 (火)	牛乳◇	牛乳				648
	カレーうどん◆	豚肉	うどん でん粉	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜	カレー粉 酒 みりん 塩 醤油	
	キャラメルポテト◆		バター さつまいも なたね油 砂糖 アーモンド			
	牛乳◇	牛乳				
30 (水)	牛乳◇	牛乳				613
	ライスボールパン◇		ライスボールパン(乳使用・鶏卵不使用)			
	ホワイトシチュー◆◇	牛乳 鶏肉	小麦粉 米サラダ油 じゃがいも 生クリーム	玉ねぎ 人参 パセリ	塩 胡椒 ワイン	
	大根と白菜のサラダ◆◇		米サラダ油	大根 白菜 人参 枝豆 ホールコーン こんにゃく	酢 塩 胡椒 醤油	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。



11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。地産地消を推進しています。詳しくは、裏面の給食だよりをご覧ください。

◆のついた献立は新座市で、◇は埼玉県で生産された食材を使用している献立です。

