



11月のよていこんだてひょう



新座市立石神小学校

日曜	もりつけず	こんだてめい	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくるしょくひん (ぎゅうにく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょくひん (米・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん (やさい・くだもの・きのこなど)	ちょうみりょうなど
1水	ドライカレーのぐい	牛乳	687	27.8	牛乳			
	ターメリックライス					米 麦 米サラダあぶら バター		酒 カレーご ターメリック しお
	ドライカレーのぐ	ふた肉 とり肉				米サラダあぶら こむぎこ	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん ホールトマト ピーマン	カレーご オールスパイス ターメリック トマトピューレ しょうゆ ちゅうのうソース しお
	ハムのサラダ	ハム				ごまあぶら 米サラダあぶら	ホールコーン にんじん キャベツ	こくもつす しょうゆ しお こしょう
2木	ヨウサツ	牛乳	630	28.8	牛乳			
	ちゅうかめん	かんとんめん			ふた肉	むしちゅうかめん 米サラダあぶら でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこみずに はくさい もやし ホールコーン ほししいたけ	酒 こしょう しお みりん しょうゆ オイスターソース こくもつす
	ジャンボあげぎょうざ	ふた肉				ぎょうざのかわ ごまあぶら でんぶん なたねサラダあぶら こむぎこ	長ねぎ キャベツ にら しょうが にんにく	しお こしょう しょうゆ
6月	フルーツ	牛乳	600	21.7	牛乳			
	ココアあげパン					コッペパン なたねサラダあぶら じょうはくとう グラニューとう		ココア
	キャベツのスープに	レバーいりワインナー とり肉				米サラダあぶら	ホールコーン にんじん 玉ねぎ キャベツ ごまつな	白ワイン しお こしょう しょうゆ
	りんご						りんご	
7火	牛乳	牛乳	561	24.0				
	さといもと さつまいものごはん					米 もち米 米サラダあぶら さつまいも さといも なたねサラダあぶら 黒ごま		しお みりん 酒 しょうゆ みりん
	さけのしおやき	さけ						しお
	いそのかあえ	きざみのり					ごまつな もやし キャベツ にんじん	しょうゆ 酒 みりん
	かんてんポンチ	こなかんてん				じょうはくとう グラニューとう はちみつ	パイン(缶詰) みかん(缶詰)	白ワイン
8水	牛乳	牛乳	610	21.0				
	きつねうどん	きざみこんぶ あぶらあげ			うどん さんおんとう	にんじん 長ねぎ ごまつな	しょうゆ 酒 みりん しお	
	みそポテト	たまご さいきょうみそ				じゃがいも こむぎこ でんぶん なたねサラダあぶら さんおんとう		しお 酒 みりん
9木	オムレツ	牛乳	609	25.8	牛乳			
	キャロットピラフ	とり肉				米 麦 米サラダあぶら バター	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム(缶詰)	しお こしょう しょうゆ
	スペインふうオムレツ	ハム たまご 牛乳 チーズ				米サラダあぶら じゃがいも	玉ねぎ ほうれんそう	しお こしょう 白ワイン トマトケチャップ
	コーンサラダ					米サラダあぶら さんおんとう	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	こくもつす しょうゆ こしょう しお
10金	牛乳	牛乳	686	28.9				
	マーボーどん	ふた肉 とうふ				米 麦 米サラダあぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく 長ねぎ ほししいたけ にんじん にら	トウバンジャン 酒 しょうゆ てんめんジャン
	はるさめサラダ	たまご				りょくとうはるさめ こめサラダあぶら さんおんとう ごまあぶら 白ごま	きゅうり にんじん もやし	しお こくもつす しょうゆ
13月	牛乳	牛乳	686	24.6				
	あおなごはん					米 麦 ごまあぶら 白ごま	ごまつな	しょうゆ しお 酒
	さばのカレーなんばん ソースかけ	さば				でんぶん こむぎこ なたねサラダあぶら さんおんとう 米サラダあぶら	しょうが 長ねぎ にんじん	酒 しょうゆ こくもつす カレーご
	とうふとわかめのみそしる	とうふ わかめ みそ					たいこん 長ねぎ	
15水	牛乳	牛乳	616	17.1				
	かてめし	あぶらあげ				米 麦 米サラダあぶら さんおんとう	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん	酒 しょうゆ みりん
	ゼリーフライ	おから 牛乳 たまご				じゃがいも こむぎこ でんぶん パンこ なたねサラダあぶら さんおんとう	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	しお こしょう ちゅうのうソース ウスターソース
	ごまみそあえ	みそ				ごまあぶら さんおんとう 白ごま	ごまつな もやし にんじん	しょうゆ
16木	牛乳	牛乳	621	26.4				
	しゃくしな チャーハン	たまご ふた肉				米 麦 米サラダあぶら 白ごま ごまあぶら	しゃくしなづけ しょうが にんじん 長ねぎ 玉ねぎ	酒 しお こしょう しょうゆ
	ワンタンスープ	とり肉				ワンタンのかわ ごまあぶら	にんじん もやし はくさい 長ねぎ しょうが	しお こしょう しょうゆ ラーキ
	ヨーグルト	ヨーグルト						

*食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立の変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。

*左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。

*11月17日(金)からの献立は裏面にあります。ご覧ください。

新座市イメージキャラクター
ゾウキリン





11月のよていこんだてひょう



新座市立石神小学校

令和5年度

日 曜	もりつけず	こんだてめい	エネルギー Kcal	たんぱ くしつ g	おもにからだをつくるしょくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょくひん (こめ・パン・めん・さとう・ あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん (やさい・くだもの・きのこ など)	ちょうみりょうなど
17 金	 めんのうんに ソースでかける スパゲティ サラダ 牛乳	牛乳	638	25.8	牛乳	牛乳		
		ミートビーンズ スパゲティ			ぶた肉 だいず	スパゲティ 米サラダあぶら オリーブオイル ごむぎこ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー	しお 赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ トマトペースト ちゅうのうソース ウスターーソース こしょう しょうゆ
		キャベツのサラダ				ごまあぶら 米サラダあぶら さんおんとう	キャベツ にんじん きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ こしょう こくもつす
20 月	 ごはんのうに でかける やきにくどん スープ 牛乳	牛乳	605	30.1	牛乳	米 麦 さんおんとう 白ごま ごまあぶら	にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	しょうゆ こしょう コチュジャン 酒 しお
		やきにくどん			ぶた肉	にんじん もやし クリームコーン 長ねぎ こまつな		酒 しお こしょう しょうゆ
		ちゅうかふう コーンスープ			とり肉 たまご	てんぶん ごまあぶら		
21 火	 あひたし 牛乳 むぎごはん 牛乳	牛乳	572	25.7	牛乳	米 麦		
		むぎごはん			ちりめんじやこ かつおぶし きざみのり	白ごま		みりん しょうゆ
		てづくりふりかけ			ぶた肉	さんおんとう こんにゃく	しょうが にんじん たいこん	酒 しょうゆ みりん しお
22 水	 あひたし 牛乳 牛乳	牛乳	670	21.6	牛乳	さんおんとう	こまつな もやし にんじん	しょうゆ 酒
		しおバターコーン ラーメン			ぶた肉	むしちゅうかめん 米サラダあぶら バター	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ にら ホールコーン 長ねぎ	しお こしょう しょうゆ 酒
		だいたくいも				さつまいも なたねサラダあぶら さんおんとう 水あめ 黒ごま		こくもつす しょうゆ 酒
24 金	 えひら 牛乳 ごもくすし 牛乳	牛乳	669	25.8	牛乳			
		ごもくすし			あぶらあげ たまご	米 じょうはくとう さんおんとう 米サラダあぶら	ほししいだけ かんぴょう にんじん さやえんどう	こくもつす しお 酒 みりん しょうゆ
		さわらの さいきょうみそだれがけ			かいこうき ねんびの こんだて	でんぶん ごむぎこ なたねサラダあぶら さんおんとう		酒 しょうゆ みりん
27 月	 ごはんのうに カレーでかける カレーライス サラダ 牛乳	牛乳	641	20.9	牛乳			
		チキンカレーライス			とり肉	米 麦 米サラダあぶら じゃがいも ごむぎこ 米サラダあぶら	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん	カレーご ウスターーソース ちゅうのうソース しょうゆ トマトケチャップ しお こしょう 赤ワイン
		かいそうサラダ				かいそうミックス	じょうはくとう ごまあぶら	こしょう しょうゆ こくもつす しお
28 火	 みかん 牛乳 セルフハンバーガー	牛乳	562	26.3	牛乳			
		セルフハンバーガー			ぶた肉 とり肉 たまご	こどもパン 米サラダあぶら パンこ	玉ねぎ キリボシダイコン キャベツ	しお こしょう ナツメグ トマトケチャップ ちゅうのうソース 赤ワイン
		はくさいのスープ みかん			とり肉 ベーコン	米サラダあぶら	にんじん はくさい こまつな	しお しょうゆ こしょう
29 水	 じき 牛乳 だいたすとひじきのごはん 牛乳	牛乳	590	25.8	牛乳			
		だいたすとひじきのごはん			とり肉 めひじき あぶらあげ だいたす	米 米サラダあぶら さんおんとう	にんじん	酒 しょうゆ しお みりん
		ほっけのからあげ			ほっけ	ごむぎこ でんぶん なたねサラダあぶら		
30 木	 ごまふうみじる 牛乳 カーリックあげ ブルーバカラ 牛乳	牛乳	559	30.0	牛乳			
		ごまふうみじる			ぶた肉 みそ	米サラダあぶら さといも 白ごま	ごぼう にんじん だいこん 玉ねぎ	酒
		カーリックあげ ブルーバカラ 牛乳			ベーコン	スパゲティ オリーブオイル 米サラダあぶら	にんにく 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう	白ワイン しお こしょう しょうゆ
	 とうふ 牛乳 とりにくの カーリックあげ 牛乳	牛乳	559	30.0	とり肉	でんぶん ごむぎこ なたねサラダあぶら		酒 しお こしょう ガーリックパウダー カレーご
		ツナとひじきのサラダ			ツナ ひじき	じょうはくとう 米サラダあぶら	きゅうり キャベツ にんじん ホールコーン	こしょう しょうゆ こくもつす

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が

生じる場合があります。ご了承ください。

※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。

今月の栄養価平均

エネルギー
621kcalたんぱくしつ
25.1g

文科省栄養基準量

エネルギー
650kcalたんぱくしつ
21.1~32.5g

★11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

11月は地元でとれた食材や郷土食への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める期間としています。今月は新座市内にある、尾崎農園さんでとれた「さつまいも」と「さといも」、「にんじん」(20日分から)を給食で使用します。地元でとれた新鮮な旬の食材をよく味わっていただきましょう。また以下のように、埼玉県に関する料理を献立の中に取り入れました。

【埼玉県に関する献立】

8日(水) : みそポテト 15日(水) : かてめし、ゼリーフライ 16日(木) : しゃくしなチャーハン

