

11月分学校給食献立表

令和5年度

【目標】給食でつかう野菜のなまえを知ろう

所沢市立三ヶ島小学校

日曜	献立名			主な食品名			エネルギー	たん白質
	主食	飲み物	おかず	黄	赤	緑		
				主にエネルギーの もとになる食品	主に体を作れる もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品		
1 水	ごはん	牛乳	タッカルビ チョレギサラダ りんご	ごめ、さとう、 さつまいも、あぶら、 トップギ、ごま	牛乳、とり肉、みそ、 チーズ、のり	にんにく、しょうが、キャベツ、 キムチ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 はくさい、りんご	605	23.4
2 木	むぎごはん	牛乳	ふたとん（具） かいそうサラダ はくさいとなまあげのみそしる	ごめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 ごま	牛乳、ぶた肉、 かいそうミックス、 ハム、なまあげ、 みそ	しらたき、たまねぎ、ねぎ、 しいたけ、しょうが、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、にんじん、 はくさい	557	28.3
6 月	ごはん	牛乳	とり肉のしおこうじやき ひじきサラダ にくじやが	ごめ、さとう、 あぶら、ごま、 じゃがいも	牛乳、とり肉、 ひじき、ハム、 ぶた肉	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、 しょうが、たまねぎ、しらたき、 しいたけ、いんげん	560	27.4
7 火	ちゅうか めん	牛乳	みそラーメン（汁） てづくりぎょうざ だいこんときゅうりのかおりづけ	ちゅうかめん、 あぶら、さとう、 ぎょうざのかわ、 こむぎこ、ごま	牛乳、ぶた肉、 わかめ、みそ、 こんぶ	はくさい、もやし、にんじん、 にら、ねぎ、ににく、 きくらげ、しょうが、キャベツ、 だいこん、だいこんのは、きゅうり	614	27.6
8 水	チキン ライス	コーヒー ミルク	オムライス（たまご） マセドアンサラダ キャベツとウインナーのスープ	ごめ、むぎ、バター、 さとう、あぶら、 じゃがいも	とり肉、 コーヒーミルク、 オムライスのたまご、 ハム、ウインナー	トマト、たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、ピーマン、 ににく、きゅうり、キャベツ	525	20.1
9 木	ごはん	牛乳	イワシのいそベフライ はくさいとしおこんぶのあえもの とんじる	ごめ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 ごま、じゃがいも	牛乳、イワシ、 あおのり、ちくわ、 しおこんぶ、ぶた肉、 なまあげ、みそ	はくさい、こまつな、にんじん、 だいこん、ごぼう、ねぎ、 こんにゃく	527	23.7
10 金	むぎごはん	牛乳	キーマカレー フレンチサラダ かき	ごめ、むぎ、 はちみつ、こむぎこ、 バター、あぶら、 さとう	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 ににく、しょうが、りんご、 キャベツ、とうもろこし、 きゅうり、かき	592	20.7
13 月	ごはん	牛乳	とり肉のみそやき きりぼしだいこんとカリカリベーコンのソテー せんべいじる	ごめ、さとう、 あぶら、 なんぶせんべい	牛乳、とり肉、みそ、 ベーコン	しょうが、ににく、 きりぼしだいこん、にんじん、 いんげん、しらたき、だいこん、 ごぼう、ねぎ、まいたけ	585	24.1
15 水	おちや マーブル しょくパン	牛乳	さつまいもコロッケ とうみょうツナサラダ はくさいとたまごのスープ	パン、あぶら、 さつまいもコロッケ、 さとう、かたくりこ	牛乳、ツナ、たまご、 とり肉	キャベツ、とうみょう、 きパブリカ、あかパブリカ、 たまねぎ、はくさい、 にんじん	585	20.2
16 木	所沢産お茶使用 かてめし	牛乳	ブリのてりやき こまつなのいそあえ さといものそぼろに	ごめ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 さといも	とり肉、あぶらあげ、 牛乳、ブリ、のり、 みそ	だいこん、ごぼう、しいたけ、 にんじん、きぬさや、しょうが、 こまつな、もやし、こんにゃく、 だけのこ、いんげん	596	29.9
17 金	ごはん	牛乳	イカのガーリックやき しおあじナムル マーボーだいこん	ごめ、さとう、 あぶら、かたくりこ	牛乳、イカ、ハム、 ぶた肉、みそ	ににく、しょうが、キャベツ、 チキンソイ、だいすもやし、 にんじん、だいこん、ねぎ、 だけのこ、しいたけ	527	29.2
20 月	しゃくしな じやこ ごはん	牛乳	ちぐさやき きんぴら だいこんとあぶらあげのみそしる	ごめ、むぎ、ごま、 あぶら、さとう	ちりめんじゃこ、のり、 牛乳、たまご、とり肉、 ぶた肉、わかめ、 あぶらあげ、みそ	しゃくしな、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、だけのこ、ほうれん草、 ごぼう、こんにゃく、いんげん、 だいこん	532	25.3
21 火	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス だいこんサラダ ほうじじゃプリン	ごめ、むぎ、あぶら、 こむぎこ、バター、 さとう、ごま、 ほうじじゃプリン	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 セロリ、ににく、しょうが、 トマト、だいこん、みずな、 とうもろこし、あかパブリカ	613	22.2
22 水	やきたて ワインナー パン	牛乳	プロッコリーのサラダ マカロニのクリームに	パン、あぶら、 さとう、マカロニ、 こむぎこ、バター	ワインナー、たまご、 牛乳、ハム、とり肉、 チーズ	プロッコリー、キャベツ、 にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、マッシュルーム	634	27.8
24 金	ごはん	牛乳	からあげ ひじきのいために さつまいもとねぎのみそしる	ごめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 さつまいも	牛乳、とり肉、 ひじき、 さつあげ、みそ	ににく、しょうが、にんじん、 しいたけ、しらたき、いんげん、 ねぎ、こまつな	583	25.5
25 土	きのこ スパゲティ	牛乳	やさいスープ おんぶケーキ♪	スパゲッティ、 バター、あぶら、 ホットケーキミックス、 ス	ベーコン、チーズ、 牛乳、とり肉、 たまご	えのき、しめじ、エリンギ、 しいたけ、たまねぎ、ピーマン、 にんじん、ににく、こまつな、 だいこん	550	22.2
28 火	ごはん	牛乳	サバのぶんかぼし ごもくごまあえ こうやどうふのうまに	ごめ、ごま、さとう、 あぶら	牛乳、ぶた肉 サバのぶんかぼし、 あぶらあげ、 こうやどうふ、	ほうれん草、にんじん、もやし、 こんにゃく、たまねぎ、だけのこ、 しいたけ、みつば	586	28.7
29 水	わかめ ごはん	牛乳	さといものコロッケ キャベツとじゃこのあえもの けんちんみそしる	ごめ、むぎ、ごま、 さといもコロッケ、 あぶら、さとう、 じゃがいも	わかめ、牛乳、 ちりめんじゃこ、 とうふ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 だいこん、ごぼう、ねぎ、 こんにゃく	562	23.8
30 木	ライス ボールパン	牛乳	にくだんごのトマトスープかけ マカロニサラダ はなみかん	パン、パンこ、 さとう、あぶら、 マカロニ	牛乳、ぶた肉、 たまご、ベーコン、 ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 セロリ、ににく、トマト、 きゅうり、とうもろこし、みかん	648	27.2
19回	☆ 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	578	25.1

~ 本橋さんちの三ヶ島野菜 ~

今月は、  
長ねぎ 大根 里芋  
です！



今月は読書週間！図書委員会からこの絵本にててくる「ワインナーパンが食べたい！」とリクエスト。給食室もその声に応えようと考えてくれました♪昨年の人気メニューも復活です！お楽しみに！

パンどろぼう vs  
にせパンどろぼう



柴田 ケイコ 作  
KADOKAWA

