

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 kcal	たん白質 g	
	主 食	飲み物	お か す	黄 主にエネルギー もとになる食品	赤 主に体を作る もとになる食品	緑 主に体の調子を 整える食品			
1 水	ごはん	牛乳	タッカルビ チョレギサラダ りんご	こめ、さとう、 さつまいも、あぶら、 トッポギ、こま	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	ぶたどん（具） かいそうサラダ はくさいとなまあげのみそしる	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 こま	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	557	28.3	
6 月	ごはん	牛乳	とり肉のおこげやき ひじきサラダ にくじゃが	こめ、さとう、 あぶら、こま、 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、こま	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 、にんにく、 きくらげ、しょうが、キャベツ、 だいにん 、 だいにん 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	こめ、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、 にんにく、きゅうり、キャベツ	525	20.1	
9 木	ごはん	牛乳	イワシのいそべフライ はくさいとしおこんぶのあえもの とんじる	こめ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 こま、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、 だいにん 、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	こめ、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、 にんにく、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	こめ、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、にんにく、 きりぼしだいこん、にんじん、 いんげん、しらたき、 だいにん 、 ごぼう、 ねぎ 、まいたけ	585	24.1	
15 水	おちゃ マーブル しょくパン	牛乳	さつまいもコロケ 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	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	こめ、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	だいにん 、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、 たけのこ、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	こめ、さとう、 あぶら、かたくりこ	牛乳、イカ、ハム、 ぶた肉、みそ	にんにく、しょうが、キャベツ、 チンゲンサイ、だいずもやし、 にんじん、 だいにん 、 ねぎ 、 たけのこ、しいたけ	527	29.2	
20 月	しゃくしな じゃこ ごはん	牛乳	ちくさやき きんぴら だいこんとあぶらあげのみそしる	こめ、むぎ、こま、 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、たけのこ、ほうれん草、 ごぼう、こんにゃく、いんげん、 だいにん	532	25.3	
21 火	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス だいいコーンサラダ ほうじちゃプリン	こめ、むぎ、あぶら、 こむぎこ、バター、 さとう、こま、 ほうじちゃプリン	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 セロリ、にんにく、しょうが、 トマト、 だいにん 、みずな、 とうもろこし、あかパブリカ	613	22.2	
22 水	やきたて ウインナー パン	牛乳	ブ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	ウインナー、たまご、 牛乳、ハム、とり肉、 チーズ	ブロッコリー、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	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 さつまいも	牛乳、とり肉、 ひじき、 さつまいも、みそ	にんにく、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	やさしいスープ 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、	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、にんにく、こまつな、 だいにん	550	22.2	
28 火	ごはん	牛乳	サバのぶなかほし ごもくごまあえ こうやどうふのうまに	こめ、こま、さとう、 あぶら	牛乳、ぶた肉 サバぶなかほし、 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、たけのこ、 しいたけ、みつば	586	28.7	
29 水	わかめ ごはん	牛乳	さといものコロケ キャベツとじゃこのあえもの けんちんみそしる	こめ、むぎ、こま、 さといものコロケ、 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、 だいにん 、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、にんにく、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
からこの絵本にでてくる「ウ
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

