

令和6年度 11月は「影の国ふるさと学校給食月間」です。【目標】野菜の大切さを知ろう

所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名				主 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主 食	牛乳	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品			
1	金	ご飯	○	鯖の甘辛揚げ 切干大根のカレー炒め さつま汁	ご飯、油、砂糖、 片栗粉、さつま芋	牛乳、鯖粉付、ベーコン 豚肉、油揚げ、味噌	ゆで干しミックス、玉ねぎ にんにく、こんにゃく、 大根、人参、ねぎ	765	28.9	
5	火	ご飯	○	鯖の文化干し キャベツの塩昆布和え せんべい汁	ご飯、砂糖、 南部せんべい、油	牛乳、鯖文化干し、 塩昆布、鶏肉	キャベツ、人参、白滝、 白菜、ごぼう、ねぎ	688	26.3	
6	水	ツイストパン	○	小松菜メンチカツ パンネのトマト煮 コンソメスープ	パン、油、マカロニ、 砂糖、バター	牛乳、小松菜メンチカツ、 ベーコン、鶏肉	玉ねぎ、にんにく、トマト、 キャベツ、人参	729	30.1	
7	木	ご飯	○	鰯の蒲焼き 炒り鶏 じゃが芋の味噌汁	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 じゃが芋	牛乳、鰯粉付、鶏肉、 油揚げ、味噌	こんにゃく、筍、人参、 れんこん、ごぼう、椎茸、 玉ねぎ、小松菜	641	24.3	
8	金	ご飯	○	鶏肉の塩麹焼き にんじんのこまマヨ和え 煮ほうとう	ご飯、砂糖、こま、 マヨネーズ、ワンタンの皮	牛乳、鶏肉、ハム、 豚肉、油揚げ	人参、とうもろこし、 大根、小松菜、ねぎ	680	31.7	
11	月	ご飯	○	里芋コロッケ ひじきと大豆の炒め煮 玉ねぎの味噌汁	ご飯、里芋コロッケ、 油、砂糖	牛乳、ひじき、大豆、 さつま揚げ、豆腐、 わかめ、味噌	白滝、人参、玉ねぎ	673	23.3	
12	火	ご飯	○	鶏肉の薬味ソース もやしとちくわの甘酢和え 沢煮焼	ご飯、片栗粉、 油、砂糖、こま	牛乳、鶏肉、ちくわ、豚肉、 かまぼこ	生姜、ねぎ、もやし、人参、 ごぼう、筍、小松菜、椎茸、 きゅうり	682	30.7	
13	水	中華麺	○	塩ラーメン 肉まん フルーツポンチ	中華麺、こま、油、 肉まん、ゼリー	牛乳、豚肉	白菜、玉ねぎ、チンゲン菜、 人参、とうもろこし、ねぎ、 きくらげ、生姜、にんにく、 ミックスドフルーツ	774	27.5	
15	金	わかめご飯	○	厚焼き玉子 おでん きゅうりとつぼ漬のカクヤ	わかめご飯、油、砂糖	牛乳、厚焼き玉子、ちくわ、 揚げボール、がんもどき、 昆布	きゅうり、つぼ漬、 大根、こんにゃく、人参	766	32.5	
18	月	ご飯	○	ボークシュウマイ（2個） チャプチェ トッポギ入りわかめスープ	ご飯、春雨、油、 砂糖、トッポギ	牛乳、しゅうまい、ハム、 鶏肉、わかめ、なると	もやし、人参、きくらげ にんにく、生姜、玉ねぎ、 キムチ、チンゲン菜	695	24.5	
19	火	ご飯	○	鯖の味噌だれ 大根のそぼろ煮 かき玉汁	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鯖粉付、味噌、 豚肉、鶏肉、豆腐、卵、 かまぼこ	生姜、大根、人参、 玉ねぎ、小松菜	820	34.8	
20	水	子供パン	○	鶏肉のガーリック焼き フロッキーとコーンのサラダ ミネストローネ ★ほうじ茶がイン	パン、油、マカロニ、 じゃが芋、砂糖、 ほうじ茶プリン	牛乳、鶏肉、ベーコン	にんにく、ブロッコリー、 キャベツ、とうもろこし、 玉ねぎ、人参、ピーマン、 セロリ、トマト	678	29.5	
21	木	ご飯	○	お獅子カレー 焼きウインナー ほうれん草サラダ	ご飯、油、砂糖、 カレー粉	牛乳、豚肉、 ウインナー、ハム	にんにく、生姜、玉ねぎ、 トマト、キャベツ、人参、 ほうれん草、とうもろこし	886	32.3	
22	金	地粉うどん	○	所沢里芋うどん 野菜のかき揚げ 昆布豆	うどん、里芋、砂糖、 かき揚げ、油	豚肉、油揚げ、大豆、昆布	お茶、大根、人参、小松菜、 ねぎ、椎茸、ごぼう	681	21.5	
25	月	ご飯	○	イカの竜田揚げ きんぴらごぼう 小松菜の味噌汁	ご飯、片栗粉、油、 こま、砂糖、じゃが芋	牛乳、イカ、油揚げ、 豆腐、味噌	生姜、ごぼう、人参、 こんにゃく、小松菜、 玉ねぎ	686	27.1	
26	火	お茶マール 食パン	○	ポロニアソーセージ 小松菜のサラダ さつま芋シチュー	パン、砂糖、油、さつま芋、 小麦粉、バター	牛乳、ポロニアソーセージ、 鶏肉、生クリーム	小松菜、キャベツ、 人参、玉ねぎ	838	29.6	
27	水	ご飯	○	揚げぎょうざ（2個） 生揚げ炒め 大根のオイル漬	ご飯、餃子、油、 砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌	大根、にんにく、生姜、 キャベツ、玉ねぎ、 人参、筍、椎茸	731	26.4	
28	木	スパゲッティ	○	ひじき入りミートソース フレンチオムレツ コールスローサラダ	スパゲッティ、油、 砂糖、バター	コーヒーマルク、豚肉、 ひじき、チーズ、オムレツ	玉ねぎ、人参、にんにく、 トマト、キャベツ、 とうもろこし	722	33.4	
29	金	ご飯	○	鶏肉の唐揚げ 茎わかめとツナの炒め煮 芋の子汁	ご飯、片栗粉、油、 砂糖、里芋	牛乳、鶏肉、茎わかめ、 ツナ、豚肉、油揚げ	生姜、人参、白菜、 ねぎ、椎茸	688	28.0	

☆ 材料入荷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。
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）
 までご連絡ください。
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。
 ☆ ◎ は学校配送になります。
 ☆ 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。

食物アレルギー代替食品
 (乳)20日(水)
 ★ほうじ茶プリン → みかんゼリー



平均栄養量

728 28.5