



11月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】野菜の大切さを知ろう

11月は「彩の国ふるさと月間」

所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	黄	赤			緑
					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	水	中華麺	○	塩ラーメン 春巻 フルーツポンチ	中華麺、胡麻、油、 春巻、ゼリー	牛乳、豚肉	人参、キャベツ、もやし、 玉ねぎ、ねぎ、きくらげ、 チンゲン菜、とうもろこし、 にんにく、生姜、 ミックスフルーツ	828	25.1	
2	木	ご飯	○	かき玉汁 鰯の西京焼き もやしとちくわの甘酢和え ほうじ茶プリン ★ ㊟	ご飯、片栗粉、胡麻、砂糖、 ほうじ茶プリン	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、 かまぼこ、 銀鱈西京漬け、 ちくわ	人参、玉ねぎ、ほうれん草、 もやし、きゅうり	726	34.8	
6	月	ライスボール	○	ミネストローネ 鶏肉のガーリック焼き ココロソテー	パン、マカロニ、じゃが芋、 油、砂糖	牛乳、ベーコン、鶏肉、 ウインナー	玉ねぎ、人参、ピーマン、 セロリ、にんにく、トマト、 枝豆、とうもろこし	837	36.1	
7	火	ご飯	○	せんべい汁 里芋コロック 切干大根の炒め煮	ご飯、南部せんべい、油、 里芋コロック、砂糖	牛乳、鶏肉、さつま揚げ	こんにゃく、白菜、人参、 ごぼう、ねぎ、椎茸 ゆで干しミックス、白滝	695	23.0	
8	水	ご飯	お茶	生揚げ炒め ポークシューマイ（2個） 大根のオイル漬け フルーツ杏仁風プリン ㊟	ご飯、砂糖、油、片栗粉、 フルーツ杏仁風プリン	豚肉、生揚げ、味噌、 シューマイ	お茶、人参、キャベツ、 玉ねぎ、筍、椎茸、生姜、 大根、にんにく	662	22.9	
9	木	地粉うどん	○	所沢里芋うどん 笹かまの磯辺揚げ れんこんきんぴら 所沢市産 野菜を使用	うどん、里芋、砂糖、 小麦粉、油、胡麻	牛乳、豚肉、油揚げ、 ささかまぼこ、青のり	大根、人参、小松菜、 ねぎ、れんこん、白滝	747	31.7	
10	金	ご飯	○	おでん 鮭の塩焼き きゅうりとつぼ漬けのカキヤ みかん ㊟	ご飯、砂糖、油	牛乳、ちくわ、揚げボール、 がんもどき、うすら卵、 昆布、銀鱈	大根、こんにゃく、人参、 きゅうり、つぼ漬、みかん	718	32.1	
13	月	ご飯	○	沢煮椀 秋刀魚の蒲焼き ひじきと大豆の炒め煮 第1弾 リクエスト給食	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、かまぼこ、 秋刀魚漬け、ひじき、 大豆、油揚げ	ごぼう、筍、人参、小松菜、 椎茸、白滝	754	28.0	
15	水	小麦ごはん リクエスト給食	○	若獅子カレー 焼きウインナー ブロッコリーのにんにく醤油あえ	小麦ごはん、油、砂糖、 カレールー	牛乳、豚肉、ウインナー	玉ねぎ、ブロッコリー、 キャベツ、とうもろこし、 にんにく	855	32.2	
16	木	バターロール コーヒ ミルク	○	野菜スープ エビカツ パンネのトマト煮	パン、じゃが芋、油、 マカロニ、砂糖、バター	コーヒーミルク、鶏肉、 エビカツ、ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参、 セロリ、にんにく、トマト	755	26.2	
17	金	子ぎつねご飯	○	豚汁 イカの黄金焼き 白菜のゆず漬物	子ぎつねご飯、じゃが芋、 油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、 イカ、昆布	こんにゃく、大根、人参、 ごぼう、ねぎ、生姜、白菜、 きゅうり、ゆず	648	32.9	
20	月	ご飯	○	さつま汁 鶏肉の唐揚げ 昆布豆	ご飯、さつま芋、片栗粉、 油、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、 味噌、鶏肉、大豆、昆布	こんにゃく、大根、人参、 ねぎ、生姜、ごぼう	746	32.1	
21	火	子供パン スライス	○	野菜チャウダー ハンバーグのデミグラスソース キャベツとコーンのサラダ	パン、じゃが芋、油、砂糖、 小麦粉、バター、 ドレッシング	牛乳、鶏肉、生クリーム、 ハンバーグ	人参、玉ねぎ、白菜、 キャベツ、とうもろこし、 きゅうり	747	28.6	
22	水	かて飯	○	すいとん ホックフライ 里芋の煮物	かてめし、すいとん、油、 里芋、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、油揚げ、 ホックフライ、鶏肉	大根、小松菜、人参、 ねぎ、こんにゃく	782	30.2	
24	金	ご飯	○	高野豆腐のうま煮 厚焼き玉子 キャベツの塩昆布和え	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、高野豆腐、 厚焼き玉子、塩昆布	玉ねぎ、人参、こんにゃく、筍、 椎茸、生姜、キャベツ	718	33.8	
27	月	ご飯	○	トッポギ入りわかめスープ ソフトカレイの竜田揚げ チャブチエ	ご飯、トッポギ、油、 春雨、砂糖	牛乳、鶏肉、わかめ、 なると、ソフトカレイ竜田、 豚肉	玉ねぎ、キムチ、人参、 チンゲン菜、人参、小松菜、 赤ピーマン、椎茸、 にんにく、生姜	698	28.8	
28	火	スパゲティ	○	ポロネーゼ ポテトカップグラタン イタリアンサラダ	スパゲッティ、油、砂糖、 片栗粉、バター、 ポテトカップグラタン	牛乳、牛肉、豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参、エリンギ、 セロリ、にんにく、トマト、 キャベツ、ピーマン、 とうもろこし	735	33.7	
29	水	ご飯	○	芋の子汁 鰯の味噌だれ こんにゃくのおかか煮	ご飯、里芋、片栗粉、 油、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、 鰯粉付、味噌、 さつま揚げ、鰹節	白菜、人参、ねぎ、椎茸、 生姜、こんにゃく	756	26.8	
30	木	お茶マール 食パン	○	さつま芋シチュー ホキビカタ キャロットサラダ	パン、さつま芋、油、砂糖、 小麦粉、バター、 ドレッシング	牛乳、鶏肉、 生クリーム、 ホキビカタ、ハム	玉ねぎ、人参、 とうもろこし ごぼう	819	31.4	
19回	<p>☆ 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。</p> <p>☆ 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。</p> <p>☆ 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。</p> <p>☆ 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。</p> <p>☆ 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。</p> <p>☆ ㊟は学校配送になります。</p> <p>☆ 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。</p>							平均栄養量	749	30.0
	<p>食物アレルギー代替食品 (乳)2日(木) ★ほうじ茶プリン → みかんゼリー</p>							基準栄養量	830	33.2



献立表リニューアル

主な変更点：牛乳→○印に変更
「つけるもの・かけるもの」
個付のジャムやふりかけ・ごま塩や
ポトルソースやケチャップはこの欄に記載されます。