



11月 給食予定献立表



R7年

新座市立八石小学校

| 日         | 献立名           | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる    | 黄の仲間<br>熱や力の元になる               | 緑の仲間<br>体の調子を整える               | その他                                | 1人1日<br>たんぱく質 |
|-----------|---------------|----|-------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---------------|
| 4<br>(火)  | 広東麺           |    | 豚肉 いか             | 中華麺 ごま油<br>米サラダ油 でん粉           | しょうが 干しいたけ<br>白菜 にんじん だけのこ 長ねぎ | 塩 しょうゆ こしょう<br>オイスターソース            | 649 kcal      |
|           | 海藻サラダ         |    | 海藻ミックス            | 砂糖 ごま油                         | キャベツ きゅうり ホールコーン               | こしょう 酢 しょうゆ                        | 22.4 g        |
|           | 手作りスイートポテト    |    | 牛乳                | さつまいも 砂糖 バター<br>生クリーム          |                                | みりん                                |               |
| 5<br>(水)  | ご飯            |    |                   | 米                              |                                |                                    | 642 kcal      |
|           | 鯖の幽庵焼き        |    | 鯖                 | 砂糖 でん粉                         | しょうが ゆず                        | 清酒 しょうゆ みりん                        | 27.6 g        |
|           | ゆかり和え         |    |                   |                                | キャベツ きゅうり ゆかり                  | 塩                                  |               |
|           | 呉汁            |    | 豚肉 油揚げ 大豆<br>彩花みそ | ごま油 糸こんにゃく                     | ごぼう にんじん 干しいたけ<br>長ねぎ 小松菜      |                                    |               |
| 6<br>(木)  | かて飯           |    | 油揚げ               | 米 米サラダ油 砂糖<br>糸こんにゃく           | ごぼう にんじん かんぴょう<br>干しいたけ        | 清酒 みりん しょうゆ                        | 567 kcal      |
|           | 鶏肉のおろしソースがけ   |    | 鶏肉                | でん粉 なたね油                       | 大根                             | 清酒 塩 しょうゆ<br>みりん 酢                 | 25.6 g        |
|           | 白菜とかぶのゆずの香り和え |    |                   |                                | 白菜 かぶ にんじん ゆず                  | 塩 しょうゆ                             |               |
| 7<br>(金)  | ツナ昆布ご飯        |    | ツナ 刻み昆布           | 米 麦 米サラダ油                      | しょうが                           | 清酒 みりん 塩                           | 554 kcal      |
|           | 鶏肉と根菜の煮物      |    | 鶏肉                | 米サラダ油 こんにゃく<br>砂糖              | ごぼう にんじん 干しいたけ<br>大根           | みりん しょうゆ 清酒                        | 25.2 g        |
|           | 大根のハリハリ漬け     |    |                   | 砂糖                             | 切干大根 にんじん きゅうり                 | 塩 酢 しょうゆ                           |               |
| 10<br>(月) | 焼き鳥丼          |    | 豚肉 彩花みそ           | 米 麦 ごま油 砂糖<br>ごま               | にんにく しょうが 長ねぎ<br>キャベツ アップルソース  | 清酒 しょうゆ 豆板醤<br>みりん                 | 576 kcal      |
|           | 五目春雨スープ       |    | 鶏肉                | 春雨 米サラダ油 ごま油                   | 干しいたけ にんじん もやし<br>チンゲンサイ       | 清酒 塩 こしょう<br>しょうゆ                  | 25.3 g        |
|           | 黄桃入りカルピスゼリー   |    | 粉寒天 ゼラチン          | 砂糖                             | 黄桃缶                            | カルピス                               |               |
| 11<br>(火) | はちみつレモントースト   |    |                   | 食パン（鶏卵不使用）<br>マーガリン はちみつ<br>砂糖 | レモン果汁                          |                                    | 599 kcal      |
|           | ホワイトシチュー      |    | 鶏肉 牛乳             | 米サラダ油 じゃがいも<br>小麦粉 生クリーム       | 玉ねぎ にんじん パセリ                   | 塩 こしょう 白ワイン                        | 18.4 g        |
|           | りんご           |    |                   |                                | りんご                            |                                    |               |
| 12<br>(水) | いも栗ご飯         |    |                   | 米 もち米 さつまいも<br>ごま 栗            |                                | 塩 清酒 みりん                           | 58.3 kcal     |
|           | 白身魚の甘酢あんかけ    |    | メルルーサ             | でん粉 小麦粉<br>なたね油 砂糖             | 玉ねぎ にんじん 小松菜                   | 清酒 酢 しょうゆ                          | 23.8 g        |
|           | 厚揚げと大根のみそ汁    |    | 生揚げ わかめ 彩花みそ      |                                | 大根 長ねぎ                         | 清酒                                 |               |
| 13<br>(木) | 鮭ちらし寿司        |    | 油揚げ 鮭フレーク<br>刻みのり | 米 砂糖 ごま                        | 干しいたけ にんじん だけのこ                | 酢 塩 清酒 しょうゆ<br>みりん                 | 552 kcal      |
|           | かきたま汁         |    | 豆腐 鶏卵             | でん粉                            | 長ねぎ 小松菜                        | 塩 清酒 しょうゆ                          | 19.8 g        |
|           | みかんゼリー        |    | 粉寒天 ゼラチン          | 砂糖                             | みかんジュース                        |                                    |               |
| 17<br>(月) | ウインナーと卵のピラフ   |    | ウインナー 鶏卵          | 米 米サラダ油                        | 玉ねぎ にんじん                       | 白ワイン 塩 こしょう<br>しょうゆ                | 649 kcal      |
|           | ハム入りかぼちゃのサラダ  |    | ハム                | マヨネーズ                          | かぼちゃ にんじん きゅうり<br>玉ねぎ ホールコーン   | 塩 こしょう 酢 白ワイン                      | 20.6 g        |
|           | トマト入り野菜スープ    |    | ベーコン              | 米サラダ油 砂糖                       | にんにく にんじん 玉ねぎ<br>トマト キャベツ      | こしょう ケチャップ<br>中濃ソース 塩<br>しょうゆ 赤ワイン |               |
| 18<br>(火) | 里芋としめじのご飯     |    | 油揚げ               | 米 里芋 なたね油                      | にんじん しめじ                       | しょうゆ 清酒 みりん                        | 582 kcal      |
|           | 大根のあつあつ煮      |    | 鶏肉 彩花みそ           | こんにゃく 砂糖                       | 大根 にんじん 小松菜                    | 清酒 しょうゆ                            | 21.7 g        |
|           | みかん           |    |                   |                                | みかん                            |                                    |               |
| 19<br>(水) | ご飯            |    |                   | 米                              |                                |                                    | 554 kcal      |
|           | 鶏肉の照り焼き       |    | 鶏肉                | 砂糖                             |                                | 清酒 みりん しょうゆ                        | 25.7 g        |
|           | 辛子和え          |    |                   | ごま油 砂糖                         | もやし 小松菜 にんじん                   | 辛子粉 しょうゆ                           |               |
|           | まゆ玉汁          |    | 鶏肉                | まゆ玉団子 里芋<br>米サラダ油              | にんじん 干しいたけ 小松菜                 | みりん しょうゆ 塩                         |               |
| 20<br>(木) | カレーうどん        |    | 豚肉                | うどん でん粉<br>米サラダ油               | 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜               | 清酒 みりん カレー粉<br>塩 しょうゆ              | 624 kcal      |
|           | みそポテト         |    | 西京みそ 鶏卵           | じゃがいも なたね油<br>小麦粉 砂糖 でん粉       |                                | 清酒 みりん                             | 22.8 g        |
|           | ヨーグルト         |    | ヨーグルト             |                                |                                |                                    |               |
| 21<br>(金) | 鶏そぼろ丼         |    | 鶏肉 鶏卵             | 米 麦 米サラダ油<br>砂糖 ごま             | しょうが にんじん                      | 清酒 みりん しょうゆ                        | 612 kcal      |
|           | みそ汁           |    | 油揚げ 彩花みそ          | じゃがいも                          | 小松菜 長ねぎ                        |                                    | 30.1 g        |
|           | りんご           |    |                   |                                | りんご                            |                                    |               |

| 日         | 献立名             | 牛乳                                                                                | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる        | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                  | その他                                                   | カロリー<br>たんぱく質 |
|-----------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|
| 25<br>(火) | スパゲティミートビーンズ    |                                                                                   | 鶏肉 チーズ 大豆      | スパゲティ 米サラダ油<br>小麦粉      | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>にんじん セロリ                         | 赤ワイン 塩 こしょう<br>ウスターソース 中濃ソース<br>ケチャップ トマトピューレ<br>しょうゆ | 709 kcal      |
|           | コーンサラダ          |  |                | 米サラダ油 砂糖                | キャベツ きゅうり ホールコーン<br>にんじん                          | 塩 こしょう 酢 しょうゆ                                         | 29.1 g        |
|           | 手作りアップルケーキ      |                                                                                   | ヨーグルト 牛乳 鶏卵    | 小麦粉 砂糖 バター<br>はちみつ 粉糖   | りんご缶                                              | ベーキングパウダー                                             |               |
| 26<br>(水) | しゃくし菜ご飯         |                                                                                   | ちりめんじゃこ 鶏卵     | 米 米サラダ油 ごま              | しゃくし菜                                             | しょうゆ                                                  | 552 kcal      |
|           | 野菜のごまみそ和え       |                                                                                   | 彩花みそ           | ごま 砂糖                   | キャベツ 小松菜 にんじん                                     | しょうゆ みりん                                              | 20.4 g        |
|           | けんちん汁           |  | 油揚げ 豆腐         | ごま油 里芋 こんにゃく            | ごぼう にんじん 大根<br>干しいだけ 長ねぎ                          | 清酒 塩 しょうゆ                                             |               |
| 27<br>(木) | 豚肉ともやしのあんかけ焼きそば |  | 豚肉             | 中華麺 米サラダ油<br>砂糖 でん粉 ごま油 | しょうが にんにく 干しいだけ<br>だけのこ にんじん 玉ねぎ<br>もやし 白菜 チンゲンサイ | しょうゆ 清酒 塩<br>こしょう 酢                                   | 564 kcal      |
|           | 牛乳寒天入りフルーツポンチ   |                                                                                   | 牛乳 粉寒天         | 砂糖                      | 黄桃缶 りんご缶                                          | ラム酒                                                   | 21.8 g        |
| 28<br>(金) | ご飯              |                                                                                   |                | 米                       |                                                   |                                                       | 558 kcal      |
|           | 和風照り焼きハンバーグ     |  | 豚肉 鶏肉 鶏卵       | 米サラダ油 パン粉<br>砂糖 でん粉     | 切干大根 玉ねぎ                                          | 塩 こしょう ナツメグ<br>しょうゆ みりん 清酒                            | 24.4 g        |
|           | 塩キャベツ           |                                                                                   |                |                         | キャベツ                                              | 塩                                                     |               |
|           | 具たくさんみそ汁        |                                                                                   | 油揚げ 豆腐 彩花みそ    |                         | 白菜 小松菜 にんじん                                       |                                                       |               |

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0.8、高学年は1.2を乗じたものが目安です。

※食材料は、国産のものを出来るだけ使うようにしています。

※今月の地場野菜の、小松菜、大根、長ねぎは鈴木農園さん(野火止)から届きます。



# 11月は彩の国ふるさと給食月間です。

彩の国ふるさと給食月間にちなんで、埼玉県産の食材や郷土料理が出ます。

彩花（さいか）みそは埼玉県産の大豆と米から作られています。





## 地場産物の よさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。



## 11月23日は 勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や  
食べられることに感謝しましょう。

