



献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)		
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)		
1	火	黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢		牛乳	ツイストパン ジャが芋 ペンネマカロニ なたね油 砂糖	牛乳 ベーコン ツナ うぐいすきなこと	899		
		さやま茶揚げパン	ベーコンと野菜の煮込み ★パンネのソテー				31.8		
		野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵		牛乳	お茶マーブル食パン ジャが芋 ペンネマカロニ なたね油	牛乳 ベーコン ツナ	818		
		お茶マーブル食パン	ベーコンと野菜の煮込み ★パンネのソテー				31.9		
2	水	中華そばろ丼	ワントンスープ 大根の中華風漬物	牛乳	麦ごはん ワンタンの皮 砂糖 なたね油 ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	大根 もやし たけのこ 人参 長ねぎ なら 干しいたけ 根生姜 にんにく	782 36.8 279	
4	金	ごはん	豚肉の生姜焼き さつまいもの煮物 みそ汁	牛乳	ごはん さつまいも 砂糖 なたね油 でん粉	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 赤みそ 白みそ 油揚げ	小松菜 長ねぎ 人参 しめじ 根生姜 干しいたけ	747 34.6 342	
7	月	広東麺	キャラメルポテト 華風サラダ	牛乳	ホットラーメン さつまいも なたね油 砂糖 春雨 でん粉 バター ごま油	牛乳 豚肉 いか	白菜 もやし チンゲン菜 キャベツ 人参 根生姜 にんにく きくらげ	898 33.5 337	
8	火	ごはん	ホンシャオ豆腐 じゃこのあめ煮 ナムル	牛乳	ごはん 砂糖 でん粉 なたね油 ごま油	牛乳 生揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ 赤みそ	白菜 もやし 小松菜 人参 たけのこ チンゲン菜 長ねぎ 根生姜	769 38.0 734	
9	水	ビーンズミート サンド	さつまいものクリーム煮 海草サラダ	牛乳	コッペパン さつまいも 小麦粉 バター なたね油 パン粉 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 生クリーム わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン しめじ きゅうり パセリ	873 36.7 408	
10	木	塩味ピラフ	★鶏肉のカレー揚げ 野菜スープ	牛乳	ごはん ジャが芋 でん粉 米粉 なたね油 バター	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン	玉ねぎ キャベツ コーン 人参 パセリ	897 33.9 285	
11	金	ツナそばろごはん	こんにゃくの炒り煮 なめこ汁	牛乳	発芽玄米入りごはん 白ごま 砂糖 なたね油	牛乳 ツナ 豆腐 赤みそ 白みそ	こんにゃく 玉ねぎ 人参 なめこ 小松菜 長ねぎ 根生姜	759 27.2 366	
15	火	ちらし寿司	笹かまの磯辺揚げ 山海汁	牛乳	酢めし 小麦粉 なたね油 砂糖	牛乳 笹かまぼこ 鶏肉 うすら卵 油揚げ わかめ あおさ	たけのこ 長ねぎ 人参 れんこん かんぴょう 干しいたけ	884 31.2 310	
16	水	入間野菜 たっぷりうどん	お茶入り蒸しパン ヨーグルト	牛乳	袋入り地粉うどん 蒸しパンミックス 里芋 バター なたね油	牛乳 ヨーグルト 豚肉 甘納豆 油揚げ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ せん茶	778 31.6 434	
17	木	ごはん	おでん じゃこの炒り煮 小松菜の香味和え	牛乳	発芽玄米入りごはん ジャが芋 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 うすら卵 揚げボール 焼きちくわ ちりめんじゃこ 結び昆布	大根 もやし 小松菜 こんにゃく 人参 長ねぎ にんにく	781 32.3 579	
18	金	バターロール	魚のさやま茶ソース焼き 白菜のクリーム煮 水菜サラダ	牛乳	バターロール 小麦粉 バター なたね油 パン粉 白ごま 砂糖	牛乳 ホキ 鶏肉 生クリーム 白みそ 粉チーズ	白菜 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 コーン 人参 しめじ 水菜 きゅうり せん茶	874 38.4 461	
21	月	かてめし	いかのかりん揚げ もずく汁	牛乳	ごはん でん粉 なたね油 米粉 砂糖	牛乳 いか 油揚げ かまぼこ 白みそ 赤みそ もずく	大根 ごぼう 長ねぎ 人参 干しいたけ	865 33.2 339	
22	火	小江戸カレーライス	手作り福神漬け	牛乳	ごはん さつまいも 小麦粉 バター なたね油 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉	玉ねぎ 大根 人参 きゅうり れんこん にんにく 根生姜	810 27.2 302	
24	木	和食の日献立	鯖のゆずみそかけ	牛乳	発芽玄米入りごはん さつまいも 砂糖 なたね油 でん粉	牛乳 鯖 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	もやし 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ 人参 ゆず	844 35.8 369	
		発芽玄米入りごはん	おひたし さつまいも汁						
25	金	うどんすき	きなこ団子 ツナと野菜のごま酢和え	牛乳	袋入り地粉うどん 白玉団子 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 ツナ きな粉	白菜 ほうれん草 長ねぎ 人参 しめじ 切干大根 干しいたけ	844 37.6 390	
28	月	ビビンバ	白菜スープ	牛乳	麦ごはん 春雨 砂糖 白ごま なたね油 ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	白菜 小大豆もやし ほうれん草 人参 長ねぎ にんにく	824 37.5 309	
29	火	ごはん	里芋のそぼろ煮 しっとりふりかけ みそ汁	牛乳	ごはん 里芋 白ごま 砂糖 なたね油 でん粉	牛乳 鶏肉 さつまいも揚げ 赤みそ 白みそ 油揚げ ちりめんじゃこ 花かつお	玉ねぎ 大根 こんにゃく 小松菜 人参	760 32.0 398	
30	水	もやしラーメン	アメリカンドッグ (トマトケチャップ) 春雨のナムル	牛乳	ホットラーメン ホットケーキミックス 春雨 でん粉 小麦粉 なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 フランクフルト	もやし 小松菜 人参 なら 根生姜 にんにく	891 39.4 341	
給食回数				《19回》			平均栄養量 【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】		830 34.1 384
							平均栄養量 【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】		826 34.1 384

※都合により献立を変更することがあります。★マークは新メニューです。

## 11月は彩の国ふるさと学校給食月間

今月の給食は、ふるさと“入間市産”の食材を積極的に取り入れた献立が多く登場します。

### 11月の入間市産食材（予定）



給食センターにおいて、最も多くの種類の入間野菜がそろそろ季節になりました。収穫の秋到来ですね！新鮮でおいしく、安心できる野菜を作ってくださいっている生産者の方々の思い浮かべながら味わいたいですね♪