



こんだてひょう

令和7年 11月 入間市立東金子小学校

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)
4	火	ビビンバ	こめこめんのスープ		ごはん こめこめん なたねあぶら しろごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ あかみそ	もやし こまつな チンゲンサイ にんじん ながねぎ ねしょうが ほししいたけ にんにく	625 29.3 330
5	水	ながさき ちゃんぽん	マーラーカオ		ラーメン こめこ くろざとう でんぶん バター なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご いか かまぼこ	きゃべつ もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ ねしょうが にんにく	643 26.2 324
6	木	ごはん	ジャージャンドウフ だいずとこざかなのごまがらめ ナムル カミカミこんだて		ごはん なたねあぶら さとう でんぶん しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず なまあげ とりにく ぶたにく あかみそ かえりにぼし	もやし にんじん ながねぎ こまつな ほししいたけ にんにく ねしょうが チンゲンサイ	665 33.5 530
7	金	こどもパン	カレーあじやきそば ヨーグルトポンチ		ちゅうかめん こどもパン なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう プレーンヨーグルト ぶたにく	きゃべつ もやし みかん パイナップル おうとう たまねぎ にんじん こまつな	604 22.1 343
10	月	チキン クリームライス	あおのりポテト		こめ じゃがいも なたねあぶら べいりゅうぱく こめこ バター	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム あおさ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	585 20.4 291
11	火	★しおバニラ トースト	★にくみそペンネ フレンチサラダ		ペンネマカロニ しょくパン バター さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	きゃべつ コーン きゅうり ながねぎ にんじん にんにく ばんのうねぎ ほししいたけ ねしょうが	603 24.5 286
12	水	かふうあんかけ そば	★サモサ みかん		ラーメン じゃがいも ぎょうざのかわ なたねあぶら バター でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	みかん はくさい きゃべつ もやし たまねぎ にんじん にら ほししいたけ ねしょうが にんにく	649 26.4 303
13	木	ちらしずし	ささかまのもみじあげ すましじる しちごさんこんだ		こめ なたねあぶら こむぎこ こめこ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ささかまぼこ とりにく きざみのり あぶらあげ	たけのこ にんじん えのきたけ みずな ほししいたけ	605 23.9 297
17	月	さやまちゃ あげパン	とうふだんごのスープ ヨーグルト		ツイストパン なたねあぶら さとう はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう たまご ヨーグルト ぶたにく うぐいすきなこ とうふ	はくさい こまつな にんじん たけのこ ながねぎ ねしょうが おちゃ	643 26.5 418
18	火	いるまやさい たっぷりうどん	ししゃものからあげ		うどん さといも なたねあぶら でんぶん こめこ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	580 24.6 386
19	水	かんしょごはん	いかのかりんあげ ★せんべいじる		こめ さつまいも べいりゅうぱく でんぶん こめこ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう いか とりにく ぶたにく かやきせん	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう ほんしめじ ほししいたけ	612 26.8 270
20	木	ごもく あんかけそば	さやまちゃゼリーポンチ		ちゅうかめん さとう でんぶん ごまあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう うすらたまご ぶたにく	たまねぎ もやし りんご おちゃ パイナップル おうとう たけのこ こなかてん にんじん にんにく チンゲンサイ ねしょうが ほししいたけ	605 23.0 278
21	金	こえど カレーライス	パリパリサラダ		ごはん さつまいも ワンタンのかわ こむぎこ バター なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ きゃべつ にんじん ほうれんそう みずな きゅうり コーン ねしょうが にんにく	690 22.2 305
25	火	しおかぜごはん	チキンごぼう なめこじる		こめ でんぶん もちきび しろごま さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく やきちくわ あかみそ しろみそ きざみこんぶ	ごぼう なめこ にんじん こまつな	641 26.7 356
26	水	うどんすき	きぬかつぎ ツナとやさいのごますあえ		じごなうどん さといも しろごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ ツナ	ほうれんそう はくさい ながねぎ えのきたけ にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ ゆず	592 25.2 340
27	木	しょくパン いちごジャム	★コーンチャウダー キャロットラペ		しょくパン こめこ じゃがいも オリーブゆ いちごジャム バター なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン エダムパウダー	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー ほんしめじ こまつな にんにく	667 27.4 456
28	金	ごはん	さばのしおやき みそしる		こめ べいりゅうぱく	ぎゅうにゅう さば あかみそ しろみそ あぶらあげ	だいこん こまつな	580 24.8 288
給食回数		《17回》			平均栄養量			623 25.1 341

献立は、材料等の都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。
★は新メニューです。

行事・行事食のお知らせ
11月 6日 カミカミ献立
11月 13日 七五三献立
11月 17日～21日 ふるさと給食週間



11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。
地元で採れた農作物を取り入れた給食を通して、地元の食材や郷土料理について理解し、ふるさとへの愛着を深めようというものです。
特に第3週を「地場産物活用強化ウィーク」として、埼玉県や入間市でとれた地場産の食材を使ったメニューが登場します。