



11月こんだて予定表



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	五目あんかけそば	狭山茶ゼリーポンチ		むしちゅうかめん 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 バイナッブル おうとうかん りんごかん たけのこ にんじん はくさい ねしょうが ほししいたけ こなかんてん にんにく せんちゃ	605 23.0 272
5 水	金平ごはん	のり塩から揚げ さつま汁		せいはいくまい さつまいも なたねあぶら でんぶん こめこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ あおさ	しらだき だいこん にんじん ごぼう こまつな ながねぎ	623 28.2 344
6 木	ごはん	紅焼豆腐 【いい歯の日献立】 大豆と小魚のごまがらめ ナムル		ごはん なたねあぶら さとう でんぶん しろこま ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいず かえりにほし あかみそ	はくさい もやし ちんげんさい こまつな たけのこ にんじん ながねぎ ほししいたけ ねしょうが	647 29.7 544
7 金	焼きそば	マセドアンサラダ 立冬		むしちゅうかめん じゃがいも なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	きゃべつ もやし たまねぎ にんじん きゅうり コーン	603 22.8 297
10 月	ごはん	おでん おひたし ゆかりふりかけ		ごはん じゃがいも しろこま さとう	ぎゅうにゅう あげボール うすらたまご やきつくわ むすびこんぶ はなかつお	だいこん もやし こんにゃく こまつな ゆかり	603 23.6 343
11 火	ガバオ風ごはん	米粉のスープ		ごはん こめこめん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん こまつな もやし ねしょうが にんにく ほししいたけ	593 26.8 276
12 水	華風あんかけそば	肉団子のもち米蒸し みかん		ほつらーめん もちこめ パンこ でんぶん なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	みかん はくさい たまねぎ もやし にんじん いら ほししいたけ ねしょうが にんにく	616 28.9 295
13 木	ちらし寿司	世かまのもみじ揚げ すまし汁 【七五三献立】		せいはいくまい なたねあぶら こむぎこ こめこ さとう	ぎゅうにゅう ささかまぼこ とりにく とうふ あぶらあげ きざみのり	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	★ねぎ塩豚丼	ブロッコリーとキャベツのごま醤油 青菜と春雨のスープ		ごはん はるさめ ごまあぶら しろこま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ぶろっこりー きゃべつ こまつな たまねぎ ながねぎ にんじん ねしょうが にんにく	612 27.7 317
18 火	わかめとしらすの ごはん	チキンごぼう 具汁		せいはいくまい でんぶん なたねあぶら しろこま さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう だいず しろみそ しらすほし あぶらあげ あかみそ わかめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく こまつな ながねぎ	630 26.5 356
19 水	入間野菜 たっぷりうどん	ししゃもの唐揚げ 辛子和え		ゆでうどんれいとう 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	こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	586 25.6 450
20 木	さやま茶揚げパン	豆腐団子のスープ ヨーグルト		こっぺん なたねあぶら さとう はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく とうふ うぐいすきなこ	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 せんちゃ	637 26.0 416
21 金	小江戸 カレーライス	手作り福神漬		ごはん さつまいも こむぎこ パター なたねあぶら さとう しろこま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり れんこん ねしょうが にんにく	626 20.8 284
25 火	うどんすき	きぬかつぎ ツナと野菜のごま酢和え		ふくろいりじごなうどん さといも しろこま さとう	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ 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	604 26.1 351
26 水	甘藷ごはん	イカのかりん揚げ せんべい汁		せいはいくまい さつまいも でんぶん なたねあぶら こめこ 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 ぼんしめじ ほししいたけ	595 26.4 269
27 木	★塩パン トースト	★肉みそパンネ フレンチサラダ		ペンネマカロニ しょうパン 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 ばんのうねぎ ほししいたけ にんにく ねしょうが	603 24.5 286
28 金	ごはん	鶏のカレーみそ煮 磯の香和え かき卵汁		ごはん さとう くらざとう でんぶん	ぎゅうにゅう さば たまご かまぼこ しろみそ きざみのり	ほうれんそう えのきたけ こまつな にんじん ねしょうが	586 27.8 294
給食回数		《17回》		平均栄養量			610 25.2 335

※都合により献立を変更することがあります。

★新メニューになります。

保護者様へ

給食セットにマスクの常備のご協力ありがとうございます。
狭山小学校では当番だけではなく、配膳中には全ての児童がマスクを着用するよう
にしています。感染予防にもなります。引き続きご理解とご協力をお願いします。

