



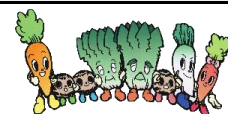
11月の献立表

新座市立陣屋小学校



日付	こ ん だ て	お も な 食 品				1人当り (kcal) たんぱく質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
2 (火)	牛乳200ml 釜焼きビビンバ みそポテト ミニトマト (2個)	牛乳 卵 卵	米 むぎ 米サラダ油 ごま油 三温糖 じゃがいも 薄力粉 ん粉 なたね油 三温糖	だいこん にんじん もやし ほう れんそう にんにく しょうが アップルソース レモン汁	ラー油 コチュ ジャン しょう ゆ みりん 塩 酒 みそ	633 24.4
3 (水) 文化の日						
4 (木)	ショア 赤米ご飯 枝豆呉汁 にん陣屋のケーキ	ショア ぶた肉 油揚げ 豆乳 卵	米 赤米 ごま 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 きび糖 粉糖	ごぼう にんじん こんにゃく だ いこん えだまめ ねぎ	酒 塩 白みそ ベーキングパウ ダー	627 24
5 (金)	牛乳200ml スパゲティナポリタン 鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ	牛乳 ウインナー チーズ とり肉	スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油 三温糖 ごま油 でん粉 薄力粉 なたね油 米サラダ油 さとう /11g マスターズ	にんにく にんじん たま ねぎ 青ピーマン しょうが キャベツ 切干大根 きゅうり にんじん コーン レ モン汁	塩 こしょう ケ チャップ トマト ビュレ 酒 しょうゆ 酢	625 29.4
8 (月)	牛乳200ml ミニトマト (2個) 豚骨醤油ラーメン 里芋の和風コロッケ	牛乳 ぶた肉 牛乳 とり肉 卵 高野豆腐	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 バター 米サラダ油 さといも 薄 力粉 なたね油	ミニトマト にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ ねぎ	酒 塩 こしょ う しょうゆ みりん	659 27.8
9 (火)	牛乳200ml 金平ご飯 高野豆腐とじゃがいもの煮物 シナモンラフク	牛乳 油揚げ 高野豆腐	米 ごま油 三温糖 ごま 三温糖 じゃがいも でん粉 なたね油 焼酎 バター グラニュー糖	ごぼう にんじん しらたき にんじん こんにゃく たまねぎ さやいんげん	酒 しょうゆ みりん シナモ ン	609 19.3
10 (水)	牛乳200ml ご飯 みかん 里芋ときのこの味噌汁 おろしハンバーグ	牛乳 なまあげ ぶた肉 押し豆腐 卵	米 むぎ さといも でん粉 三温糖	みかん はくさい ぶなしめじ えのき たけ 干ししいたけ ねぎ ねぎ しょうが だいこん	酒 白みそ 赤み そ 塩 こしょう みりん しょうゆ	616 26
11 (木)	牛乳200ml チキンカレー 豆とハムのサラダ	牛乳 とり肉 ハム 大豆	米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも 米サラダ油 三温糖	たまねぎ にんにく しょうが にんじん アップルソース にんじん キャベツ プ ロッコリー	かとう酒 ケ チャップ ウス ターソース 中濃 ソース しょうゆ カレー粉 塩 こ	701 25
12 (金)	牛乳200ml ご飯 青菜のふりかけ ホッケのからあげ ツナとひじきのサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ ほっけ ツナ ひじき	米 むぎ ごま油 ごま でん粉 なたね油 米サラダ油	こまつな こまつな こんにゃく にんじん コーン	酒 塩 しょう ゆ 酢 こしょ う	646 24.7
15 (月)	牛乳200ml こぎつね寿司 すまし汁 さつまいものパウンドケーキ	牛乳 油揚げ とり肉 ちりめんじゃこ とうふ	米 さとう 三温糖 ごま さつまいも バター グラ ニュー糖 薄力粉 粉糖	にんじん 干ししいたけ ほうれんそう ねぎ	酒 酢 塩 しょうゆ みり ん ベーキング パウダー	631 22.8
16 (火)	牛乳200ml ご飯 たらこふりかけ さんまの生姜煮 大根と白菜の昆布漬	牛乳 たらこ のり さんま こんぶ	米 むぎ ごま 三温糖	しらたき だいこん はくさい にんじん	酒 しょうゆ 酢 みりん 塩	652 25.5
17 (水)	牛乳200ml にんじんうどん かりかりサラダ	牛乳 とり肉 油揚げ なたね油	米 むぎ ごま 三温糖 米サラダ油 じゃがいも なたね油	みかん にんじん ねぎ こまつな にんじん コーン キャ ベツ きゅうり	酒 みりん しょうゆ 酢 塩 こしょう チリパウダー	592 25.9
18 (木)	牛乳200ml しゃくし菜チャーハン みそけんちん汁 キャラメルポテト	牛乳 ちりめんじゃこ 卵 とうふ	米 むぎ ごま油 米サラダ油 さといも ごま油 さつまいも なたね油 三温糖 バターアーモンド	しゃくし菜 ごぼう にんじん こんにゃく だいこん 干ししいたけ ねぎ こまつな	しょうゆ 酒 白みそ 赤みそ	621 20.1
19 (金) 全校遠足 (給食なし)						
22 (月)	牛乳200ml 蓮根鶏そばろ丼 根菜のごま風味汁	牛乳 とり肉 卵 ぶた肉	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 米サラダ油 じゃがいも ごま	しょうが にんじん れんこん にんじん ごぼう だいこ ん たまねぎ こまつな	酒 しょうゆ 赤みそ 白みそ	617 30.4
23 (火) 勤労感謝の日						
24 (水)	牛乳200ml アーモンドシュガートースト 秋味シチュー ミックスゼリー	牛乳 牛乳 とり肉 牛乳	食パン マーガリン グ ラニュー糖 アーモンド 米サラダ油 さつまいも 薄力粉 クリー ム さとう	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム ぶなしめじ パセリ にんじん みかんジュース	ぶどう酒 塩 こしょう	702 24.5
25 (木)	牛乳200ml ご飯 地場野菜のみそ汁 さばの文化干し だいこんおろし	牛乳 とうふ さば	米 むぎ さといも	はくさい こまつな だいこん	酒 白みそ 赤 みそ しょうゆ	625 23.7
26 (金) 全校遠足予備日 (給食なし)						
29 (月)	コーヒーミルク 照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ かりかりじゃこサラダ	コーヒーミルク ベーコン とり肉 のり ちりめんじゃこ	オリーブ油 スパゲティ でん粉 なたね油 三温糖 三温糖 ごま油 米サラ ダ油 ごま	にんにく とうがらし た まねぎ ごぼう しょうが ごぼう にんじん もや し キャベツ	ぶどう酒 塩 しょうゆ こしょ う 酒 みりん 酢 辛子	613 28.5
30 (火)	牛乳200ml みかん かてめし ゼリーフライ	牛乳 とり肉 油揚げ おから 豆乳	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 なたね油	みかん ごぼう にんじん 干ししいた け かんぴょう さやいんげん にんじん ねぎ	みりん しょうゆ 酒 塩 こしょう ウスターソース	623 21

*栄養価は中学年を基準としており、低学年は0.8、高学年は1.2かけた数値が目安です。
 *使用している材料を、全て記載している訳ではありません。
 アレルギー等で詳しく給食の内容を知りたい場合は、陣屋小学校 栄養教諭 までご相談ください。
 *材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。



摂取基準	650 21.1-32.5
月平均	635 24.9