


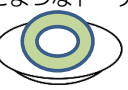








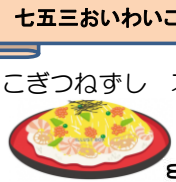




日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
1 (金)	キムチビビンバ  ぎゅうにゅう やさいスープ  	キムチビビンバ	米 むぎ 油 にんにく ねぎ ぶた肉 酒 しょうゆ テンメンジャン でんぷん キムチ ごま油 にんじん こまつな もやし 砂糖 酢 コチュジャン 塩	熱量 568 kcal
		やさいスープ	鶏ガラ 油 たまねぎ とり肉 たまねぎ ワイン じゃがいも にんじん キャベツ マッシュルーム 塩 こしょう チンゲンサイ	蛋白質 23.9 g
5 (火)	かぶのそくせきづけ  ぎゅうにゅう とりめし  おさつコロッケ  はくさいのみそしる  おさつコロッケ  大	とりめし	米 むぎ だし昆布 みりん しょうゆ 塩 とり肉 干しいたけ 糸こんにゃく ごぼう にんじん 酒 きび糖	熱量 699 kcal
		おさつコロッケ	さつまいも たまねぎ 白いんげん豆 塩 こしょう 豆乳 生クリーム たまご 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース	蛋白質 23.3 g
		かぶのそくせきづけ	きゅうり かぶ にんじん 塩 しょうゆ とうがらし	
		はくさいのみそしる	削り節 はくさい えのき 油揚げ こまつな みそ	
6 (水)	キャベツのパペロンチーノ  スパゲッティ こまつなドーナツ  ぎゅうにゅう いかサラダ  	キャベツの パペロンチーノ スパゲッティ	スパゲッティ(たまご不使用) オリーブオイル 塩 にんにく とうがらし ベーコン エリンギ たまねぎ こしょう ワイン キャベツ パセリ しょうゆ	熱量 639 kcal
		いかサラダ	キャベツ きゅうり にんじん 酢 油 塩 こしょう たまねぎ 砂糖 イカ ワイン	蛋白質 26.3 g
		こまつなドーナツ	こまつな 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 砂糖 豆腐 たまご 牛乳 レモン バター 油	
7 (木)	ブルコギどん  ぎゅうにゅう トックスープ  	ブルコギどん	米 むぎ ぶた 肉 りんご コチュジャン 酒 油 ごま油 たけのこ にんじん たまねぎ たら ごま しょうゆ きび糖	熱量 588 kcal
		トックスープ	鶏ガラ にんじん たまねぎ キャベツ 酒 塩 こしょう たまご トック ごま油 しょうゆ	蛋白質 22.2 g
8 (金)	さんまの あまからごはん  りんご  ぎゅうにゅう とんじる  	さんまの あまからごはん	米 むぎ さんま しょうが 酒 でんぷん 油 きび糖 みりん こねぎ ごま	熱量 640 kcal
		とんじる	削り節 ごぼう にんじん ぶた肉 だいこん じゃがいも 豆腐 油揚げ こんにゃく ねぎ 油 こまつな みそ	蛋白質 22.3 g
		りんご	りんご	
地産地消ウィーク(11月11日~11月15日) 		かてめし	米 むぎ 酒 塩 しょうゆ 糸昆布 かんぴょう にんじん ごぼう 油揚げ 糸こんにゃく 油 きび糖 しょうゆ 削り節	熱量 619 kcal
11 (月)	キャロット オレンジゼリー  かてめし  さかなの おおばみそやき  ぎゅうにゅう ごじる  	ごじる	煮干し ごま油 ごぼう にんじん ぶた肉 干しいたけ 油揚げ 糸こんにゃく じゃがいも 大豆 みそ ねぎ みりん こまつな	蛋白質 25.5 g
		あじの おおばみそやき	まあじ(切り身) 酒 みそ 砂糖 みりん 青しそ	
		キャロット オレンジゼリー	にんじん 寒天 きび糖 みかん缶 ゼラチン ミカンジュース	
12 (火)	むぎごはん  おひたし  ぎゅうにゅう だいこんと とりにくのあつあつに  	むぎごはん	米 むぎ	熱量 556 kcal
		だいこんととりにくのあつあつに	だいこん にんじん とり肉 こんにゃく さつまあげ きび糖 酒 しょうゆ みそ	蛋白質 20.9 g
七五三おいわいこんだて		おひたし	こまつな もやし えのき しょうゆ 酒 砂糖	
13 (水)	こぎつねずし  スイートポテト  ぎゅうにゅう すましじる  	こぎつねずし	米 むぎ だし昆布 酒 酢 塩 砂糖 油揚げ とり肉 にんじん 干しいたけ いんげんまめ しょうゆ みりん のり	熱量 642 kcal
		すましじる	だし昆布 削り節 とり肉 でんぷん 豆腐 酒 みりん	蛋白質 25.4 g
		スイートポテト	さつまいも バター 砂糖 たまご 牛乳 ハニラオイル	
15 (金)	けんちんうどん  ぎゅうにゅう キャラメルポテト  	けんちんうどん	うどん だし昆布 削り節 にんじん ごぼう だいこん 油揚げ 干しいたけ さといも ねぎ 酒 みりん 塩 しょうゆ	熱量 621 kcal
		キャラメルポテト	さつまいも 油 バター 砂糖 アーモンドパウダー	蛋白質 21.5 g

太字は郷土料理こんだてや新座産のやさいです

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

11月は『彩の国ふるさと給食月間』です。地場産物の良さを知りましょう。
 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』『安心できる』などの様々な良い点があります。新鮮でおいしい地元の味をしっかりと味わいましょう。



11月の給食費引落日 11/11 (月)
11月分

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
18 (月)	<p>にしよくあげパン まっちゃん ココア</p> <p>ぎゅうにゅう にくだんご スープ</p>	にしよくあげパン (まっちゃん・ココア)	コッパン (たまご不使用) 油 うぐいすきな粉 抹茶 砂糖 ココア グラニュー糖 脱脂粉乳 塩	熱量 589 kcal
		にくだんごスープ	ぶた肉 とり肉 押し豆腐 しょうが 塩 こしょう でんぷん 干しいたけ にんじん たけのこ もやし ねぎ チンゲンサイ ごま油	蛋白質 26.4 g
19 (火)	<p>ぶたキムチどん みかん かんこくふう</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	ぶたキムチどん	米 むぎ ごま油 ぶた肉 キムチ もやし たまねぎ にんじん 酒 塩 こしょう しょうゆ にら	熱量 558 kcal
		かんこくふう わかめスープ	鶏ガラ カットわかめ にんじん キャベツ 塩 こしょう 酒 しょうゆ ねぎ ごま油	蛋白質 20.7 g
		みかん	みかん	g
20 (水)	<p>ミートソース スパゲッティ</p> <p>ぎゅうにゅう やさいとひじきの サラダ</p>	ミートソース スパゲッティ	スパゲッティ (たまご不使用) 油 しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ ぶた肉 ワイン ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう 小麦粉 チーズ	熱量 641 kcal
		やさいとひじきの ごまサラダ	ひじき にんじん キャベツ こまつな 油 酢 塩 こしょう 砂糖 ごま	蛋白質 27.4 g
21 (木)	<p>アレルギーフリー カレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう ブロッコリーと コーンのサラダ</p>	アレルギーフリー カレーライス	米 むぎ 油 しょうが にんにく たまねぎ ぶた肉 ワイン 塩 こしょう 鶏ガラ にんじん じゃがいも 片栗粉 米粉 カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ	熱量 651 kcal
		ブロッコリーと コーンのサラダ	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン 油 塩 こしょう ワイン 砂糖	蛋白質 19.8 g
22 (金)	<p>ホキのマヨネーズやき</p> <p>ひじきごはん かぶのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	ひじきごはん	米 むぎ だし昆布 にんじん 干しいたけ ひじき 油揚げ しょうゆ 砂糖 みりん 酒	熱量 570 kcal
		ホキの マヨネーズやき	ホキ(切り身) 酒 しめじ エリンギ たまねぎ にんじん ノンエッグマヨネーズ 豆乳 しょうゆ チーズ パセリ	蛋白質 26.6 g
		かぶのみそしる	だし昆布 削り節 生揚げ かぶ かぶの葉 たまねぎ みそ	g
25 (月)	<p>マーボーラーメン</p> <p>ぎゅうにゅう フルーツポンチ</p>	マーボーラーメン	蒸し中華めん (たまご不使用) 鶏ガラ 豚骨 たまねぎ キャベツ 油 トウバンジャン しょうが にんにく ねぎ ぶた肉 干しいたけ たけのこ にんじん ごま油 しょうゆ テンメンジャン 酒 砂糖 塩 豆腐 にら ラー油 みそ	熱量 600 kcal
		フルーツポンチ	寒天 砂糖 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 砂糖 はちみつ ワイン	蛋白質 21.9 g
26 (火)	<p>ごましおごはん</p> <p>こんぶづけ</p> <p>ぎゅうにゅう にくじゃが</p>	ごましおごはん	米 むぎ ごま 塩	熱量 572 kcal
		にくじゃが	たまねぎ にんじん じゃがいも 酒 ぶた肉 しらたき 砂糖 みりん しょうゆ	蛋白質 25.4 g
		こんぶづけ	だいこん はくさい にんじん 糸昆布 塩 しょうゆ	g
27 (水)	<p>ミートビーンズドッグ</p> <p>ぎゅうにゅう ポトフ</p>	ミートビーンズ ドッグ	コッパン (たまご不使用) とり肉 大豆 たまねぎ セロリ 油 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 砂糖 パン粉 チーズ	熱量 560 kcal
		ポトフ	鶏ガラ とり肉 ウィナー じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ 塩 酒 こしょう しょうゆ	蛋白質 28.6 g
28 (木)	<p>わふうハンバーグ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぎゅうにゅう きりほしだいこん のつけ なめこのあかだし</p>	むぎごはん	米 むぎ	熱量 597 kcal
		わふうハンバーグ	ぶた肉 とり肉 たまねぎ 油 切り干し大根 豆腐 パン粉 たまご 塩 こしょう しょうゆ みりん 砂糖 だいこん こねぎ でんぷん	蛋白質 28.3 g
		きりほしだいこんの つけ	切り干し大根 油揚げ にんじん 干しいたけ しょうゆ みりん 砂糖	g
なめこのあかだし	削り節 なめこ 豆腐 わかめ ねぎ みそ	g		
29 (金)	<p>あつあげと むぎごはん</p> <p>ぎゅうにゅう にらたまスープ</p>	むぎごはん	米 むぎ	熱量 550 kcal
		あつあげとぶたにく のみそいため	ぶた肉 にんにく 生揚げ みりん しょうゆ にんじん ねぎ こまつな キャベツ 油 砂糖 みりん みそ コチュジャン	蛋白質 21.5 g
		にらたまスープ	鶏ガラ 豆腐 にんじん ねぎ 干しいたけ しょうが にら ワイン 塩 こしょう たまご	g

*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。