

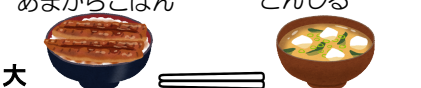
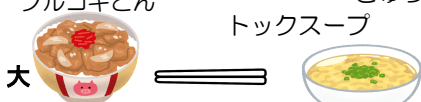
2025年11月 こんだて表 新座市立西堀小学校



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
4 (火)	みかん にしょくあげパン (きなこ・ココア) ぎゅうにゅう にくだんごスープ	にしょくあげパン にくだんごスープ みかん	コッパパン 油 きなこ 砂糖 塩 純ココア 脱脂粉乳 グラニュー糖 とりひき肉 ぶたひき肉 塩 こしょう しょうが 酒 でんぶん とりガラ にんにく にんじん たけのこ 干しシイタケ 玉ねぎ キャベツ しょうゆ ごま油 みかん	熱量 538 kcal 蛋白質 24.3 g
5 (水)	アレルギーフリー カレーライス ふくじんづけ ぎゅうにゅう かいそうサラダ	アレルギーフリー カレーライス ふくじんづけ かいそうサラダ	米 麦 たまねぎ ぶた肉 しょうが にんにく とりガラ にんにく ぶどう酒赤 塩 こしょう にんじん じゃがいも 米粉 油 カレー粉 ケチャップ 中濃ソース(アレルギーフリー) でんぶん ウスターソース だいこん 切り干し大根 きゅうり れんこん 塩 しょうゆ 砂糖 酢 みりん 海藻ミックス にんじん キャベツ きゅうり コーン こしょう 酢 砂糖 しょうゆ 油	熱量 671 kcal 蛋白質 21.5 g
6 (木)	キャベツの ペペロンチーノ こまつな ドーナツ ぎゅうにゅう いかサラダ	キャベツの ペペロンチーノ いかサラダ こまつなドーナツ	スパゲティ オリーブ油 にんにく 一味唐辛子 ベーコン エリンギ キャベツ パセリ 塩 こしょう いか にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ 砂糖 塩 こしょう 酢 油 ぶどう酒白 こまつな 薄力粉 ベーキングパウダー 塩 砂糖 卵 牛乳 レモン バター 油 粉糖	熱量 635 kcal 蛋白質 25.5 g
7 (金)	むぎごはん なまあげと ぶたにくのみそいため ぎゅうにゅう かきたまじる	むぎごはん なまあげとぶたにくの みそいため かきたまじる	米 麦 ぶた肉 にんにく 生揚げ 砂糖 みりん しょうゆ にんじん ねぎ 干しシイタケ こまつな キャベツ 油 みそ コチュジャン けずり節 豆腐 玉ねぎ 酒 みりん 塩 しょうゆ わかめ でんぶん 卵	熱量 589 kcal 蛋白質 26.9 g
地産地消ウィーク(11月10日~11月13日)				
10 (月)	かてめし ゼリーフライ ごじる ぎゅうにゅう	かてめし ゼリーフライ ごじる	米 麦 昆布だし 酒 塩 しょうゆ 干しシイタケ にんじん ごぼう 糸こんにやく 油 砂糖 じゃがいも おから 玉ねぎ 卵 薄力粉 パン粉(乳不使用) 油 ウスターソース 煮干し ごま油 にんじん ぶた肉 干しシイタケ じゃがいも 油揚げ 大豆 みそ ねぎ こまつな	熱量 597 kcal 蛋白質 20.8 g
11 (火)	けんちんうどん さつまいもと じゃこのかきあげ ぎゅうにゅう	けんちんうどん さつまいもとじゃこの かきあげ	うどん だし昆布 削り節 油 とり肉 にんじん ごぼう 塩 だいこん 油揚げ 干しシイタケ さといも ねぎ 酒 みりん しょうゆ たまねぎ にんじん さつまいも ちりめんじゃこ 薄力粉 卵 塩 ベーキングパウダー 油	熱量 635 kcal 蛋白質 22.2 g
七五三おいおいこんだて				
12 (水)	こぎつねずし スイートポテト すましじる ぎゅうにゅう	こぎつねずし すましじる スイートポテト	米 麦 だし昆布 酒 酢 砂糖 油揚げ とり肉 にんじん のり いんげん 干しシイタケ しょうゆ だし昆布 削り節 とり肉 でんぶん 絹豆腐 酒 みりん 塩 しょうゆ ねぎ さつまいも バター 砂糖 卵 牛乳 バニラエッセンス	熱量 621 kcal 蛋白質 22.3 g
13 (木)	とりめし かぶのそくせきづけ さといものわふう コロッケ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	とりめし さといもの わふうコロッケ かぶのそくせきづけ はくさいのみそしる	米 麦 だし昆布 みりん しょうゆ 塩 とり肉 干しシイタケ ごぼう にんじん 糸こんにやく 酒 砂糖 さといも とり肉 油 ねぎ 高野豆腐 砂糖 しょうゆ みりん 塩 こしょう 薄力粉 卵 パン粉 かぶ きゅうり にんじん 塩 しょうゆ 一味唐辛子 煮干し はくさい えのきたけ 油揚げ こまつな みそ	熱量 686 kcal 蛋白質 27.8 g
17 (月)	キャロットピラフ ハンバーグ オニオン スープ ぎゅうにゅう	キャロットピラフ ハンバーグ オニオンスープ	米 麦 とりガラ とり肉 たまねぎ にんじん セロリ コーン 油 赤ピーマン 塩 こしょう ぶどう酒白 しょうゆ ぶた肉 とり肉 絹豆腐 おから 塩 こしょう ナツメグ たまねぎ 卵 豆乳 パン粉 オリーブ油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 洋からし ぶどう酒赤 とりガラ ベーコン たまねぎ にんじん コーン パセリ 塩 こしょう ぶどう酒白 しょうゆ	熱量 659 kcal 蛋白質 33.4 g
18 (火)	ぶたごぼうどん ごまあえ ぎゅうにゅう	ぶたごぼうどん ごまあえ	米 麦 ぶた肉 たまねぎ つきこんにやく にんじん ごぼう 油 砂糖 しょうゆ みりん もやし にんじん ほうれんそう しょうゆ ごま油 砂糖 ごま	熱量 563 kcal 蛋白質 24.5 g
19 (水)	ミートビーンズ スパゲティ パリパリサラダ ぎゅうにゅう	ミートビーンズ スパゲティ パリパリサラダ	スパゲティ 油 しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ ぶた肉 大豆 チーズ トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう 薄力粉 中濃ソース(アレルギーフリー) ウスターソース 油 キャベツ きゅうり にんじん コーン ひじき 油 酢 しょうゆ 塩 こしょう からし ワンタンの皮	熱量 689 kcal 蛋白質 28.5 g

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。

*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。

11月の給食費引落日 11/10(月)				
日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
20 (木)	ひじきごはん キャベツときゅうりの こんぶづけ  小	ひじきごはん たらのマヨネーズやき キャベツときゅうりの こんぶづけ	米 麦 にんじん ひじき ちくわ(卵白不使用) だし昆布 酒 油揚げ 砂糖 みりん しょうゆ だし汁 タラ 酒 しめじ エリンギ たまねぎ チーズ パセリ 豆乳 しょうゆ ノンエッグマヨネーズ きゅうり キャベツ にんじん 塩昆布 塩 しょうゆ 七味唐辛子	熱量 574 kcal 蛋白質 21.1 g
21 (金)	さんまの あまからごはん とんじる  大	さんまの あまからごはん とんじる	米 麦 さんま しょうが 酒 でんぶん 油 砂糖 こねぎ ごま しょうゆ 削り節 ごぼう にんじん ぶた肉 だいこん じゃがいも 絹豆腐 油揚げ こんにやく ねぎ こまつな 油 酒 みそ	熱量 629 kcal 蛋白質 22.3 g
25 (火)	プルコギどん トックスープ  大	プルコギどん トックスープ	米 麦 ぶた肉 りんご たけのこ にんじん 玉ねぎ ニラ 酒 砂糖 しょうゆ コチュジャン 油 ごま とりガラ にんじん たまねぎ キャベツ トック 卵 酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油	熱量 587 kcal 蛋白質 22.2 g
26 (水)	サケふりかけ むぎごはん ごまあえ ぎゅうにゅう にくじゃが  小	むぎごはん サケふりかけ にくじゃが ごまあえ	米 麦 サケほぐし身 ちりめんじゃこ わかめ ごま 酒 じゃがいも たまねぎ じんじん ぶた肉 みりん しょうゆ 砂糖 しらたき 酒 もやし にんじん こまつな ごま しょうゆ 砂糖 ごま油	熱量 665 kcal 蛋白質 23.4 g
27 (木)	チリコンカンドッグ ポトフ コーヒー ぎゅうにゅう  皿	チリコンカンドッグ ポトフ	コーヒー牛乳(わたぼくコーヒーミルク) コッパパン ぶた肉 薄力粉 パター 油 たまねぎ セロリ 大豆 チーズ ナツメグ オールスパイス ぶどう酒赤 塩 こしょう しょうゆ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース(アレルゲンフリー) チリパウダー とりガラ とり肉 ウィンナー じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ 酒 塩 こしょう	熱量 646 kcal 蛋白質 28.9 g
28 (金)	マーボーラーメン あんにとんどうふ  大	マーボーラーメン あんにとんどうふ	中華麺 とりガラ 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 しょうゆ ぶた肉 干しシイタケ たけのこ にんじん にら 塩 木綿豆腐 酒 砂糖 ごま油 ラー油 しょうゆ テンメンジャン みそ アガー 牛乳 みかん缶 ラム酒 グラニュー糖 ぶどう酒白 はちみつ 砂糖	熱量 640 kcal 蛋白質 26.6 g

地産地消ウィーク

11月10日(月)～11月13日(木)

埼玉県では、11月の第3週目に

【地場産物強化ウィーク】として啓発しています。

「地」は地元、みなさんが今住んでいる新座市のこと。

「産」は、作ること。

「消」は、食べること。



西堀小学校では
こまつな・だいこん・じゃがいも
長ネギ・さつまいも・さといも
ごぼう・にんじんを地元農家の
鈴木農園・尾崎農園さんに
とどけていただいています。
使われている日を
さがしてみてくださいね。

今月の行事こんだて

11月10日(月) 埼玉県の郷土料理

(かてめし・ゼリーフライ・ごじる・牛乳)

かてめし…混ぜ合わせるという意味の「かてる」が語源で、昔お米が貴重な食べ物だったため、野菜やきのこなどを混ぜて量を増やして食べたことからこの名前がつけました。

ゼリーフライ…埼玉県行田市の郷土料理でおからのコロッقهです。

ごじる…稲作や畑作が盛んな埼玉県の郷土料理です。

大豆が入っているのが特徴です。



さいたま県

11月12日(水) 七五三お祝いこんだて

(こぎつね寿司・すまし汁・スイートポテト・牛乳)

七五三のお祝い給食は、

小さく切った油揚げが入ったこぎつね寿司と

旬のさつまいもを使ったスイートポテトを作ります。

みなさんの成長のお祝いの気持ちをこめて作ります。



★毎日の給食の持ち物の確認★ランチョンマット・ロふきタオル・ティッシュは、毎日持ち帰り、清潔なものに取り替えるようお願いします】