



令和6年 11月 小学校給食献立予定表



日・曜	こ ん だ て め い		の み も の	おもなざいりょうめい			ちようみりよう	エネルギー	
				からだをつくる もとなるしよくひん	からだのちようしを ととのえる もとなるしよくひん	エネルギーの もとなるしよくひん		たんぱくしつ	しよくえんそうとりよう
1 金	A シャくしなぞほうごはん	いわしのカボスみに ゆかりあえ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、いわし、あつあげ	しゃくしな、キャベツ、きゅうり、だいこん、ながねぎ	こめ、むぎ、あぶら	しょうゆ、しお、みそ	593	kcal
	B あつあげのみそしる							22.9	g
5 火		チキンカレー（7月ルグソフール使用） おさかなナゲット（2こ） えだまめサラダ		とりにく、たちうお、いか、あじ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト、えだまめ、キャベツ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ	しお、しょうゆ、かつお、コンソメ、す、こしょう	615	kcal
								18.8	g
6 水	ツイストパン	ミートボール（2こ） コーンサラダ ミネストラスープ		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ベーコン	とうもろこし、きゅうり、キャベツ、にんじん、セロリ、たまねぎ、ながねぎ、トマト	パン、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、マカロニ	す、しょうゆ、しお、こしょう、コンソメ	540	kcal
								22.4	g
7 木		タコメンチ キラキラかいそうサラダ こまつないりさわにわん		ぎゅうにゅう、たこ、たらすりみ、くきわかめ、ぶたにく、ベーコン	きゅうり、もやし、たけのこ、にんじん、ごぼう、しいたけ、だいこん、こまつな、キャベツ	こめ、あぶら、でんぶ、ごま、こむぎこ、パンこ	す、しお、しょうゆ、こしょう	534	kcal
								19.9	g
8 金	A あつあげのみそしる	とりとこんさいのひらつくね わふうサラダ		ぎゅうにゅう、わかめ、あつあげ、とりにく、ぶたにく、たまご	だいこん、ながねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、れんこん、ごぼう、しゃくしな	こめ、さといも、さとう、パンこ、あぶら、むぎ	みそ、す、しお、こしょう、しょうゆ	572	kcal
	B シャくしなぞほうごはん							21.9	g
11 月	くろパン	ハムチーズピカタ ◎あたたまるみそチャウダー フレンチサラダ		ぎゅうにゅう、たまごハム、とりにく、あさり、とうにゅう、チーズ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、みかん	パン、あぶら、こむぎこ	みそ、コンソメ、しお、こしょう、す	538	kcal
								21.8	g
12 火		はるまき しせんどうふ みかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、キャベツ、みかん	こめ、あぶら、さとう、でんぶ、ごまあぶら、こむぎこ	しょうゆ、いちみつとうがらし	656	kcal
								23.9	g
13 水	きなこあげハン	とりむねにくのいんげんリッパやき あおなのサラダ やさしいスープ		ぎゅうにゅう、きなこ、とりにく、ぶたにく、ベーコン	ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ	パン、あぶら、さとう、じゃがいも	す、しお、こしょう、コンソメ、しょうゆ	549	kcal
								26.5	g
14 木	県民の日								
15 金		ニシンたつた だいこんとにんじんのごまあえ さいのうくにみそしる		ぎゅうにゅう、にんじん（魚）、ぶたにく、とうふ	だいこん、にんじん、ながねぎ、こまつな	こめ、あぶら、さとう、ごま、さといも	しょうゆ、しお、みそ	604	kcal
								23.1	g
18 月	こどもパン	あかうおのバジルソースづけ ブロッコリーのオリーブソースとキャベツのにこみ		ぎゅうにゅう、あかうお、ベーコン、ソーセージ	ブロッコリー、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、キャベツ	パン、バター、あぶら	す、コンソメ、しお、こしょう	546	kcal
								27.7	g
19 火		ゼリーフライ ◎わかめときゅうりのすのもの つまっこ		ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、あぶらあげ、おから	きゅうり、とうもろこし、しいたけ、ながねぎ、だいこん、にんじん、たまねぎ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、すいとん、こむぎこ、パンこ	しお、す、しょうゆ	629	kcal
								19.7	g
20 水	じごなうどん	ぶしゅうほうとう こまつなのかきあげ だいたサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、だいた	にんじん、だいこん、しめじ、はくさい、ながねぎ、キャベツ、たまねぎ、こまつな	じごなうどん、こむぎこ、あぶら、さとう	しお、みりん、しょうゆ、す、こしょう	670	kcal
								22.6	g
21 木	フラワーロール	◎とりにくのわらびりんごソースかけ さんしょくサラダ ラビオリスープ		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	たまねぎ、わらびりんご、キャベツ、とうもろこし、にんじん、もやし、ほうれんそう	パン、さとう、でんぶ、あぶら、ラビオリ	しお、こしょう、うすくちしょうゆ、す、コンソメ、しょうゆ	563	kcal
								25.8	g
22 金	A コーンピラフ	さかなのカリカリフライ かおりづけ		ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、ホキ、ちくわ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、ながねぎ	こめ、むぎ、あぶら、パンこ、しらたまだんご	コンソメ、しお、こしょう、しょうゆ	543	kcal
	B まゆたまじる							22.7	g
25 月	コッペパン	ボイルウインナー（2ほん） かぼちゃサラダ（たまごいりマネズ） とうふとチンゲンサイのスープ		ぎゅうにゅう、ウインナー、ベーコン、とうふ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たけのこ、きくらげ、チンゲンサイ	パン、さとう、マネズ、でんぶ、ごまあぶら	しお、こしょう、しょうゆ	546	kcal
								22.7	g
26 火	A まゆたまじる	チキンカツ カラフルサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ、ベーコン	キャベツ、とうもろこし、たまねぎ、パプリカ、えだまめ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ	こめ、あぶら、さとう、しらたまだんご、パンこ	す、しお、こしょう、しょうゆ、コンソメ	704	kcal
	B コーンピラフ							24.8	g
27 水		さけのしおやき はくさいのゆずあえ わらびやさいのどんじる		ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	はくさい、きゅうり、ゆず、ごぼう、ながねぎ	こめ、じゃがいも	しお、みそ	550	kcal
								27.6	g
28 木	ライスボール	やさしいコロッケ キャロットサラダ カレーふうみのとうにゅうスープ		ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう	にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、キャベツ	パン、じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ、パンこ	ソース、す、しお、こしょう、コンソメ、カレー	649	kcal
								20.6	g
29 金		◎みそポテト こまつなとはくさいのごまあえ ぐだくさんぽかぽかじる		ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ	こまつな、はくさい、しょうが、にんじん、だいこん、ながねぎ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま、でんぶ	みそ、しょうゆ、しお	649	kcal
								19.1	g
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。								600	kcal
へいきんえいようか								23.0	g

★給食センターで調理する混ぜご飯 などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。
 ≪ A校・B校区分 ≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。今月は、埼玉県産の食材を使った献立や郷土料理を取り入れました。太字の献立が目印です。

◎は、学校給食のメニュー作りにチャレンジ！の応募献立です。蕨市内の小中学生の皆さんが考えてくれたメニューです。お楽しみに♪

たくさんのご応募、
ありがとうございました！

