



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				エネルギー (kcal) タンパク質 (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	
1 (金)	牛乳200ml ミートソーススパゲティ カリカリサラダ	牛乳 とり肉	スパゲティ 米サラダ油 小麦粉 じゃがいも な たね油	しょうが にんにく た まねぎ にんじん セロ リー コーン キャベツ	ぶどう酒 トマトビュー レ ケチャップ ウス ターソース 中濃ソース 塩 こしょう しょうゆ 酢 チリパウダー	628 30
5 (火)	牛乳200ml 蓮根鶏そぼろ丼 枝豆呉汁	牛乳 とり肉 卵 ぶた 肉 あぶらあげ 豆乳	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 じゃがいも	しょうが にんじん れ んこん ごぼう こん にやく だいこん えだ まめ ねぎ	酒 しょうゆ みそ	589 28.9
6 (水)	牛乳200ml 赤米ご飯 すき焼風煮 さつまいものパウンドケーキ	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 焼きどうふ 卵	米 赤米 黒砂糖 焼ふ さつまいも バター グ ラニュー糖 小麦粉 粉 砂糖	こんにやく にんじん ねぎ はくさい	酒 塩 みりん しょうゆ ベーキ ングパウダー	698 27.9
7 (木)	牛乳200ml ゆかりご飯 大根のそぼろあんかけ ぶりの幽庵焼き	牛乳 とり肉 ぶり	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 でん粉	ゆかり だいこん たま ねぎ こねぎ ゆず	みりん 酒 しょうゆ	602 32.5
8 (金)	牛乳200ml きな粉揚げパン ポトフ	牛乳 きな粉 ウイン ナー	ツイストパン なたね油 三温糖 米サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	塩 こしょう 酒 しょうゆ	609 20.8
11 (月)	牛乳200ml 醤油ラーメン シナモンポテト	牛乳 ぶた肉 なんと	蒸し中華めん ごま油 さつまいも なたね油 粉砂糖	にんじん もやし コー ン こまつな ねぎ に んにく しょうが	酒 みりん 塩 しょうゆ シナ モン	550 19.6
12 (火)	牛乳200ml パプリカライスのホワイトソースがけ グリーンサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	米 むぎ 米サラダ油 バター 小麦粉 クリー ム さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ こまつな えだまめ キャベツ レモン汁	パプリカ 塩 こしょう ぶど う酒 酢 辛子 しょうゆ	588 18.6
13 (水)	牛乳200ml ご飯 さばの塩こうじ焼き かぶの味噌汁	牛乳 さば あぶらあげ	米 塩こうじ	はくさい かぶ かぶ葉	酒 みそ	615 23.4
15 (金)	牛乳200ml こぎつね寿司 鶏肉のから揚げ すまし汁	牛乳 あぶらあげ とり 肉 なんと どうふ	米 さとう 三温糖 ご ま油 でん粉 小麦粉 なたね油	にんじん 干しいたけ にんにく しょうが こ まつな ねぎ	酒 酢 塩 しょうゆ みり ん	642 30.2
18 (月)	牛乳200ml チキンカレー コーンサラダ	牛乳 とり肉	米 むぎ 米サラダ油 小麦粉 じゃがいも さ とう ごま油	たまねぎ にんにく しょうが にんじん アップルソース キャベ ツ こまつな コーン	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース 酢 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩 こしょう	651 23
19 (火)	牛乳200ml かてめし ゼリーフライ みかん	牛乳 とり肉 あぶらあ げ 高野豆腐 おから 豆乳	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 じゃがいも 小 麦粉 なたね油	ごぼう にんじん かん びょう ねぎ みかん	みりん しょう ゆ 酒 塩 こ しょう ウス ターソース	592 19.5
20 (水)	牛乳200ml はちみつシュガートースト 森のシチュー	牛乳 とり肉	食パン マーガリン は ちみつ さとう 米サラ ダ油 さつまいも 小麦 粉 クリーム	たまねぎ にんじん ぶ なしめじ パセリ	塩 酒 塩 こ しょう ぶど う酒	661 20.6
21 (木)	牛乳200ml しゃくし菜ご飯 鶏肉と大根の煮物	牛乳 ちりめんじゃこ とり肉	米 むぎ ごま油 ごま 三温糖	しゃくし菜 こんにやく にんじん だいこん	しょうゆ 酒 みりん みそ	608 21.8
22 (金)	コーヒーミルク 小松菜のパペロンチーノ みそポテト	コーヒーミルク ぶた肉 卵	スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 でん粉 なたね 油 三温糖	たまねぎ こまつな エ リンギ にんにく とう がらし	塩 しょうゆ こしょう 酒 みりん みそ	599 21.9
25 (月)	牛乳200ml チャーハン ナムル サイダーゼリーポンチ	牛乳 やきぶた 卵	米 むぎ ごま油 米サ ラダ油 さとう サイ ダー	ねぎ もやし ほうれん そう にんじん にんに く パイン缶 みかん缶	酒 しょうゆ みりん 塩 こ しょう ラー油 ぶどう酒	622 19.3
26 (火)	牛乳200ml カレーうどん さつまいものかき揚げ	牛乳 ぶた肉 ちくわ だいず	うどん でん粉 さつま いも 小麦粉 なたね油	たまねぎ にんじん ね ぎ こまつな まいたけ ごぼう	酒 みりん カ レー粉 塩 しょうゆ ベーキ ングパウダー	587 19.3
27 (水)	牛乳200ml マーボー白菜丼 春雨サラダ	牛乳 ぶた肉	米 むぎ ごま油 三温 糖 でん粉 はるさめ さとう	しょうが にんにく ねぎ にんじん 干しいたけ はくさい いら もやし ほうれんそう コーン	豆板醤 酒 みり ん しょうゆ み そ てんめんジャ ン ラー油 酢 辛子	592 20.3
28 (木)	牛乳200ml 黒パン 鮭のミルクスープ 粉ふき芋	牛乳 さけ	黒パン 米サラダ油 小 麦粉 バター クリーム じゃがいも	たまねぎ ぶなしめじ にんじん パセリ	塩 ぶどう酒 こしょう	606 25.7
29 (金)	牛乳200ml 麦ご飯 肉じゃが 野菜の味噌マヨネーズ和え	牛乳 ぶた肉	米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 三温糖 の イグマネーズ	こんにやく にんじん たまねぎ こまつな キャベツ 切干し大根 コーン	しょうゆ 酒 みりん みそ 酢	605 18.2