



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人分 (kcal) ﾀﾊﾞｸ質 (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	
4 (火)	牛乳200ml キムチチャーハン ワンタンスープ ヨーグルト 	牛乳 やきぶた 卵 ぶた肉 ヨーグルト	米 むぎ ごま油 米サラダ油 ウェーブワンタン	キムチ にら もやし にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ こまつな	塩 酒 しょうゆ こしょう	617 25.4
5 (水)	牛乳200ml 照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ 小松菜サラダ	牛乳 ベーコン とり肉	オリーブ油 スパゲティ でん粉 なたね油 三温糖 米サラダ油 さとう	にんにく とうがらし たまねぎ ごぼう コーン がなしめじ しょうが こまつな キャベツ にんじん えだまめ レモン汁	ぶどう酒 塩 しょうゆ こしょう 酒 みりん 酢 辛子	567 24.7
6 (木)	牛乳200ml 赤米ご飯 すき焼風煮 さつまいものマフィン 	牛乳 ぶた肉 焼きどうぶ 卵	米 赤米 ごま 黒砂糖 焼ふ さつまいも バター グラニュー糖 小麦粉 クリーム	こんにゃく にんじん 干しいたけ しゅんぎく ねぎ はくさい	酒 塩 みりん しょうゆ ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｯｶｰ	705 27.3
7 (金)	牛乳200ml 豚汁うどん 冬野菜のかき揚げ みかん 	牛乳 ぶた肉 なると だいず ちくわ	うどん ごま油 じゃがいも 小麦粉 なたね油	にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな たまねぎ しゅんぎく ごぼう みかん	酒 みりん 塩 しょうゆ ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｯｶｰ	575 19.4
10 (月)	牛乳200ml カレーライス グリーンサラダ 	牛乳 ぶた肉	米 むぎ 米サラダ油 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん アップルソース こまつな えだまめ キャベツ レモン汁	ぶどう酒 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 こしょう 酢 塩 辛子	701 22.1
11 (火)	牛乳200ml きな粉揚げパン ポトフ	牛乳 きな粉 とり肉 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	632 24.6
12 (水)	牛乳200ml 味噌ラーメン 白玉ポンチ	牛乳 ぶた肉	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 白玉もち さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん コーン もやし キャベツ にら ｻｲﾝ缶 甘夏缶 りんご缶	みそ 酒 しょうゆ こしょう ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞﾔﾝ ぶどう酒	677 24.2
13 (木)	牛乳200ml こぎつね寿司 鶏肉のから揚げ 辛子和え 	牛乳 あぶらあげ とり肉	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 もやし こまつな	酒 酢 塩 しょうゆ みりん 辛子	646 31
17 (月)	牛乳200ml 豚肉のみぞれ丼 磯香和え グレープゼリー	牛乳 ぶた肉 のり ゼラチン	米 むぎ でん粉 なたね油 三温糖 ごま油 さとう	しょうが だいこん こねぎ えのきたけ もやし にんじん こまつな ぶどうジュース	酒 みりん しょうゆ 唐辛子 酢	686 23
18 (火)	牛乳200ml はちみつきなこトースト ABCマカロニ入りミネストローネ 	牛乳 きな粉 ベーコン	食パン マーガリン はちみつ さとう 米サラダ油 じゃがいも 三温糖 マカロニ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ズッキーニ トマト トマトジュース パセリ	ﾄﾏﾄﾋﾞｭｰﾙ ローリエ ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース しょうゆ こしょう 塩	574 19
19 (水)	牛乳200ml スパゲティミートビーンズソース コーンサラダ 	牛乳 ぶた肉 だいず	スパゲティ 米サラダ油 小麦粉 三温糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム キャベツ えだまめ きゅうり コーン	ぶどう酒 ﾄﾏﾄﾋﾞｭｰﾙ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 酢	628 28.5
20 (木)	牛乳200ml にんじんご飯 かじきの竜田揚げ みそ和え 	牛乳 あぶらあげ かつおぶし ちりめんじゃこ かじき	米 むぎ 米サラダ油 でん粉 なたね油 さとう ごま油	にんじん しょうが もやし こまつな	酒 みりん しょうゆ みそ	586 27.8
21 (金)	牛乳200ml カレーピラフ 揚げじゃがのそぼろあんかけ はちみつレモンゼリー 	牛乳 とり肉 ゼラチン	米サラダ油 米 むぎ じゃがいも なたね油 三温糖 でん粉 はちみつ	にんじん たまねぎ マッシュルーム レモン汁	ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉 酒 みりん しょうゆ	611 24.6
25 (火)	コーヒーミルク ひじきご飯 ぶりの幽庵焼き おひたし 	コーヒーミルク とり肉 ひじき あぶらあげ ぶり	米 米サラダ油 三温糖	にんじん こんにゃく ゆず もやし こまつな えのきたけ	しょうゆ 酒 みりん 塩	621 28.5
26 (水)	牛乳200ml しゃくし菜チャーハン 春雨スープ ミックスゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 卵 ぶた肉	米 むぎ ごま油 米サラダ油 ごま はるさめ さとう	しゃくし菜 にんじん 筍 干しいたけ こまつな ねぎ みかんジュース	酒 塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒	569 19
27 (木)	牛乳200ml タンメン みそポテト 	牛乳 ぶた肉 卵	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 でん粉 なたね油 三温糖	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし きくらげ コーン ねぎ	酒 塩 こしょう しょうゆ みりん みそ	671 21.9
28 (金)	牛乳200ml かてめし ゼリーフライ 紅マドンナ 	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 かんぴょう さやいんげん ねぎ 紅マドンナ	みりん しょうゆ 酒 塩 こしょう ウスターソース	587 19.1

