令和８年度　１１月　学校給食献立予定表　新座市立栄小学校

日付			献立名	主な食品	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
2	月	ぎゅうにゅう	セルフメンチカツバーガー	子どもパン、豚ひき肉、とりひき肉、玉ねぎ、キャベツ、切干大根、塩、こしょう、オールスパイス、鶏卵、薄力粉、 鶏卵、パン粉、生パン粉、油、中濃ソース	589 29.2
			ポトフ	だし昆布、鳥がら、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、大根、キャベツ、ぶた肉、塩、こしょう、しょうゆ	
4	水	ぎゅうにゅう	きのこごはん	米、にんじん、まいたけ、えのきたけ、たもぎだけ、とり肉、油揚げ、ごぼう、しょうゆ、さとう、酒、油、塩、小ねぎ	656 30.7
			じゃがもちみそしる	じゃがいも、でんぷん、削り節、ごま油、だいこん、とり肉、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、長ねぎ、ほうれん草	
			あげだしどうふ	木綿豆腐、でんぷん、薄力粉、油、削り節、酒、みりん、しょうゆ、しょうが、さとう、大根、白ごま	
5	木	ぎゅうにゅう	むぎごはん	米、麦、酒、油	549 28.6
			さわらのごまみそやき	さわら、酒、みりん、しょうが、さとう、しょうゆ、赤みそ、白ごま	
			きりぼしだいこんのピリからいため	切干大根、ぶた肉、長ねぎ、こまつな、しょうが、にんにく、豆板醤、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、油	
			すましじる	削り節、絹豆腐、えのきたけ、ほうれん草、塩、しょうゆ	
6	金	ぎゅうにゅう	とんこつラーメン	蒸し中華麺、豚骨、鳥がら、油、しょうが、にんにく、ぶた肉、酒、干ししいたけ、にんじん、塩、こしょう、 キャベツ、長ねぎ、牛乳、しょうゆ、バター、白ごま、小ねぎ	573 19.5
			キャラメルポテト	さつまいも、油、バター、さとう	
9	月	ぎゅうにゅう	ごはん	米、油、酒	603 26.7
			すきやきふうにもの	削り節、酒、みりん、塩、さとう、しょうゆ、糸こんにゃく、ぶた肉、酒、にんじん、生揚げ、長ねぎ、白菜、焼き麸	
			きゅうりとわかめのすのもの	きゅうり、わかめ、さとう、しょうゆ、酢、塩	
10	火	ぎゅうにゅう	わふうきのこスパゲッティ	スパゲッティ、塩、油、にんにく、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、エリンギ、ぶなしめじ、えのきたけ、 白ワイン、塩、こしょう、みりん、しょうゆ、バター、刻みのり	579 20.0
			Wポテトサラダ	じゃがいも、さつまいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ	
			みかんゼリーポンチ	みかんジュース、さとう、粉寒天、黄桃缶、パイン缶、みかん缶、さとう、白ワイン	
11	水	ぎゅうにゅう	むぎごはん	米、麦、油、酒	628 28.6
			カレーじゃこふりかけ	にんにく、玉ねぎ、油、カレー粉、ちりめんじゃこ、白ごま	
			ほっけのからあげ	ほっけ、でんぷん、油	
			あさづけ	だいこん、キャベツ、きゅうり、酒、塩	
			チゲふうとんじる	豚もも、塩、こしょう、ごま油、赤みそ、酒、しょうが、にんにく、はくさいキムチ、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、 こまつな、長ねぎ、削り節、ごま油	
12	木	ぎゅうにゅう	ミートチーズドッグ	コッペパン、とりひき肉、玉ねぎ、切干大根、セロリ、油、赤ワイン、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、 ウスターソース、さとう、シュレッドチーズ	663 30.7
			ふゆやさいのクリームに	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とり肉、鳥がら、薄力粉、油、牛乳、白ワイン、 塩、こしょう、生クリーム	
			ごぼうサラダ	ごぼう、酢、にんじん、きゅうり、キャベツ、ごま油、しょうゆ、酢、さとう、白ごま、ノンエッグマヨネーズ	
13	金	ぎゅうにゅう	さけわかめごはん	米、麦、油、酒、炊き込みわかめ、鮭、白ごま	671 23.1
			せんべいじる	削り節、ごま油、干ししいたけ、ごぼう、にんじん、だいこん、油揚げ、酒、しょうゆ、白みそ、長ねぎ、、かやきせんべい、こまつな	
			りんごドーナツ	薄力粉、ベーキングパウダー、鶏卵、牛乳、バター、さとう、りんご、油、粉糖	
16	月	ぎゅうにゅう	キャロットパン	キャロットパン	646 22.9
			ペンネのラザニアふう	ペンネ、薄力粉、油、バター、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、白ワイン、しょうが、にんにく、玉ねぎ、ぶたひき肉、 トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、しょうゆ、薄力粉、シュレッドチーズ	
			かいそうサラダ	海藻ミックス、キャベツ、きゅうり、コーン、こしょう、しょうゆ、酢、さとう、油	
17	火	ぎゅうにゅう	かてめし★	米、麦、削り節、油、にんじん、ごぼう、油揚げ、切り干し大根、糸昆布、干ししいたけ、酒、みりん、さとう、 塩、しょうゆ	599 16.5
			ゼリーフライ★	油、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、塩、こしょう、じゃがいも、おから、薄力粉、パン粉、鶏卵、油、中濃ソース	
			さんしょくあえ	にんじん、コーン、こまつな、しょうゆ、酒	
			みかんゼリー	みかんゼリー	
18	水	ぎゅうにゅう	おっきりこみ	削り節、だし昆布、油、干ししいたけ、ぶた肉、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、白菜、油揚げ、酒、しょうゆ、塩、 長ねぎ、ほうとう、こまつな	648 23.5
			にいざサラダ	コーン、サラダこんにゃく、だいこん、こまつな、にんじん、酢、塩、こしょう、しょうゆ、ごま油	
			ブルーベリーいりマドレーヌ	鶏卵、さとう、薄力粉、バター、ベーキングパウダー、ブルーベリー	
19	木	ぎゅうにゅう	しゃくしなチャーハン★	米、麦、油、酒、ごま油、油、長ねぎ、刻みしゃくし菜、ちりめんじゃこ、油、こしょう、しょうゆ、白ごま	646 26.0
			つみっこ	削り節、薄力粉、塩、油、こんにゃく、ごぼう、とり肉、にんじん、だいこん、じゃがいも、干ししいたけ、酒、みりん、 塩、しょうゆ、長ねぎ	
20	金	ぎゅうにゅう	こえどカレー★	米、麦、鳥がら、油、薄力粉、カレー粉、油、しょうが、にんにく、とり肉、玉ねぎ、にんじん、さつまいも、じゃがいも、鳥がら、 ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ、塩、こしょう、赤ワイン、カレー粉、油、薄力粉、はちみつ	689 22.6
			カリーノケールのサラダ★	キャベツ、カリーノケール、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、油、酢、しょうゆ、塩、こしょう、さとう、玉ねぎ	
24	火	ぎゅうにゅう	ちくわとごぼうのごまだれどん	米、麦、小型竹輪(卵白不使用)、でんぷん、ごぼう、油、しょうが、さとう、みりん、酒、しょうゆ、白ごま	593 19.1
			パワーアップサラダ	芽ひじき、糸こんにゃく、しょうゆ、こまつな、にんじん、コーン、油、酢、塩、こしょう、さとう	
25	水	ぎゅうにゅう	ぶたにくのおろしどん	米、麦、酒、油、ぶた肉、酒、しょうが、でん粉、油、さとう、みりん、しょうゆ、だいこん、一味唐辛子、白ごま、葉ねぎ	754 35.6
			どさんこじる	削り節、ごま油、にんにく、しょうが、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、もやし、じゃがいも、コーン、白みそ、バター	
			みかん	みかん	
26	木	ぎゅうにゅう	ごはん	米、酒、油	658 27.0
			レバーとこんさいのげんきあげ	とり肉、ぶたレバー、牛乳、酒、しょうゆ、しょうが、でんぷん、油、れんこん、ごぼう、でんぷん、油、みりん、 さとう、しょうゆ、赤みそ	
			てっちゃんサラダ	芽ひじき、ツナ、大豆、キャベツ、にんじん、ちりめんじゃこ、酢、さとう、しょうゆ、塩、こしょう、白ごま	
27	金	ぎゅうにゅう	こめこピザ	強力粉、米粉、ベーキングパウダー、さとう、塩、豆腐、バター、牛乳、鶏卵、油、ベーコン、玉ねぎ、 トマトピューレ、ケチャップ、バジル粉、シュレッドチーズ、青ピーマン	585 27.3
			きのことやさいのスープ	鳥がら、とり肉、白ワイン、玉ねぎ、えのき、しめじ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、こまつな、塩、こしょう、しょうゆ	
30	月	ぎゅうにゅう	ひじきごはん	米、しょうゆ、みりん、酒、とり肉、油揚げ、にんじん、芽ひじき、油、しょうゆ、酒、さとう、みりん、塩	564 18.5
			きりたんぽじる	とり肉、白菜、まいたけ、ごぼう、油揚げ、糸こんにゃく、削り節、鳥がら、酒、さとう、しょうゆ、みりん、きりたんぽ、せり	
			マスカットゼリー	マスカットゼリー	

彩の国ふるさと学校給食月間

※食材の都合により献立を変更することがあります。

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安になります。