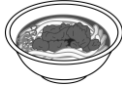
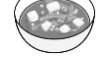
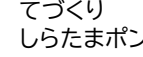


令和7年 11月 こんだて表

新座市立新座小学校

給食費引落日 11月5日(水)

日付	こんだて名	主 な 材 料				栄養価	
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	調味料 他		
4 (火)	みかん  にこうどん  ぎゅうにゅう  さつまいもの かきあげ	牛乳 肉うどん さつまいもの かき揚げ みかん	 米油 うどん さつまいも 小麦粉 菜種 油	牛乳 豚肉 油揚げ	 ごぼう 干し椎茸 人参 玉ねぎ 長ね ぎ 小松菜 人参 ごぼう 糸み つば みかん	 (かつお・さばだし) 酒 塩 しょうゆ ベーキングパウダー 塩	熱量 622 kcal 蛋白質 21.3 g
5 (水)	ごまあえ しろみぎかなの さいきょう みそがけ  ごはん  ぎゅうにゅう  ポパイ スープ	牛乳 ご飯 ポパイスープ 白身魚の 西京みそがけ ごま和え	 米 麦 米油 じゃがいも 片栗粉 菜種 油 砂糖 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 卵 ホキ みそ	 玉ねぎ ほうれん草 もやし ほうれん草 人参	 (かつおだし) 酒 しょ うゆ 塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ しょうゆ 酒	熱量 610 kcal 蛋白質 27.9 g
6 (木)	ナムル  ごはん  ぎゅうにゅう  ジャーチャン どうふ	牛乳 ご飯 家常豆腐 ナムル	 米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	 しょうが にんにく 人参 長ねぎ 干し 椎茸 にら 人参 もやし ほうれ ん草 にんにく	 しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン オイス ターソース 酢 塩 こしょう ラー油 しょうゆ	熱量 625 kcal 蛋白質 28.9 g
7 (金)	☆いい歯の日 かみかみこんだて おやこだいずの みそがらめ  はつがげんまい わかめゆかりごはん  ぎゅうにゅう  みそけんちん じる	牛乳 発芽玄米入り わかめゆかりごはん みそ けんちん汁 親子大豆の みそがらめ	 米 発芽玄米 里芋 ごま油 片栗粉 菜種油 砂糖 ごま	牛乳 わかめ 生揚げ みそ 大豆 みそ	 ゆかり(しそ) ごぼう 大根 人参 こんにゃく 長ねぎ 枝豆 しょうが	 (かつおだし) 酒 みそ みりん 酒	熱量 598 kcal 蛋白質 20.2 g
10 (月)	てづくり しらたまポンチ  (ちゅうかめん)  ぎゅうにゅう  タンメン	牛乳 タンメン 手作り白玉ポ ンチ	 中華麺 米 油 ごま油 ごま 白玉粉 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐	 しょうが にんに く 人参 玉ねぎ 白菜 もやし 長 ねぎ にら りんご缶 みかん缶	 (昆布・鶏がら・豚骨) 酒 塩 こしょう しょうゆ 白ワイン	熱量 635 kcal 蛋白質 23.6 g
11 (火)	ポークカレーライス  コーンサラダ  ぎゅうにゅう 	牛乳 ポーク カレーライス コーンサラダ	 米 麦 米油 小麦粉 じゃ がいも 米油 ごま油	牛乳 豚肉	 にんにく しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	 (鶏がらだし) 赤ワイン しょ うゆ ケチャップ 塩 ウス ター 中濃 カレー粉 ターメ リック ローリエ クミン 酢 塩 こしょう しょうゆ	熱量 676 kcal 蛋白質 21.6 g
12 (水)	おかかあえ さばの ゆうあんやき  ごはん  のむヨーグルト  わふうはるさめ スープ	飲むヨーグルト ご飯 鯖の幽庵焼き おかか和え 和風春雨スープ	 米 麦 春雨 ごま油	飲むヨーグルト さば かつおぶし 鶏肉	 しょうが レモン ほうれん草 キャベ ツ えのき 人参 人参 たけのこ 干 し椎茸 もやし 小松 菜	 酒 みりん しょうゆ みりん しょうゆ (かつお・昆布だし) 酒 しょうゆ 塩 こしょう	熱量 614 kcal 蛋白質 24.7 g
13 (木)	りんご  ごはん  ぎゅうにゅう  だいこんの あつあつに	牛乳 ご飯 大根の あつあつ煮 りんご	 米 麦 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 みそ	 大根 人参 生芋こ んにゃく 小松菜 りんご	 酒 しょうゆ	熱量 609 kcal 蛋白質 19.9 g
 埼玉県民の日  							
 今月の新座市産食 ほうれん草 長ねぎ 里芋 にんじん  発芽玄米 牛乳 みそ 醤油 油揚げ(大豆) パン 中華麺(小麦の一部) 小麦粉 生芋こんにゃく さつまいもペースト		11月は彩の国ふるさと給食月間です ★地元の食材・郷土料理を献立に取り入れました ☆11月より、新米(今年とれたお米)が届く予定です 今年初の「新潟県十日町産の新米」を20日(木)使用予定です (コシヒカリ) 					
今月の埼玉県産							

日付	こんだて名	主 な 材 料				栄養価
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	調味料 他	
17 (月)	★七五三おいわいメニュー★ ぎゅうにゅう おさつチップス こぎつねずし さわにわん	牛乳 こぎつね寿司 沢煮椀 おさつチップス	米 砂糖 米油 ごま油 砂糖 さつまいも 菜種油 砂糖 はちみつ	牛乳 豚肉 油揚げ 豚肉 豆腐	人参 干し椎茸 か んぴょう 人参 ごぼう 大根 葉ねぎ しょうゆ	熱量 622 kcal 蛋白質 19.0 g
18 (火)	おかか あげだし豆腐 ぎゅうにゅう ふりかけ ごはん じばやさいのみそしる	牛乳 おかかふりかけご飯 地場野菜のみそ汁 揚げだし豆腐	米 麦 ごま 片栗粉 小麦粉 砂糖 菜種油	牛乳 かつお節 油揚げ みそ 豆腐	みりん しょうゆ 酒 キャベツ 人参 長ね ぎ (かつお・昆布だし) 酒 (かつおだし) 酒 み りん しょうゆ	熱量 612 kcal 蛋白質 22.2 g
19 (水)	ヨーグルト ぎゅうにゅう かてめし ゼリーフライ ミニトマト	牛乳 かてめし ゼリーフライ ミニトマト ヨーグルト	米 麦 米油 砂糖 じゃがいも 米油 小麦粉 菜種油	牛乳 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 おから 豆乳	人参 ごぼう か ん びょう 長ねぎ 人参 ミニトマト	熱量 605 kcal 蛋白質 23.0 g
20 (木)	とうふ ドーナツ ぎゅうにゅう のりのつくだに ちぐさあえ ほうけの ごはん がんかぼし	牛乳 十日町のご飯 海苔の佃煮 ほうけの文化干し 千草和え 豆腐ドーナツ	米 砂糖 のり ほうけ 砂糖 小麦粉 菜種油 砂糖	牛乳 のり かつお節 豆腐	しょうゆ みりん 酒 人参 もやし ほうれ ん草 ベーキングパウダー	熱量 645 kcal 蛋白質 23.6 g
21 (金)	ココアミルク ミックスゼリー ぎゅうにゅう あげパン かわごえいもの ポターージュ	牛乳 ココアミルク 揚げパン 川越いもの ポターージュ ミックスゼリー	コッパパン 菜種油 砂糖 米油 さつま 芋ペースト 砂糖	牛乳 スキムミルク ベーコン 牛 乳 クリーム にんじん みかん ジュース	ココア (鶏がらだし) 塩 こしょう 寒天 白ワイン	熱量 638 kcal 蛋白質 18.3 g
25 (火)	チキンサラダ ぎゅうにゅう ぶりの スタミナやき ごはん こんさいの みそしる	牛乳 ご飯 ぶりのスタミナ 焼き チキンサラダ 根菜のみそ汁	米 麦 ごま油 砂糖 砂糖 米油 ごま ごま油	牛乳 ぶり 鶏肉 豆腐 みそ わかめ	にんにく しょうが 長ねぎ きゅうり キャベツ 人参 ごぼう 人参 大根 (かつお・昆布だし) 酒	熱量 587 kcal 蛋白質 29.9 g
26 (水)	みかん ぎゅうにゅう ごはん きんぴらごぼう みそだれつくね	牛乳 ご飯 みそだれ つくね きんぴら ごぼう みかん	米 麦 片栗粉 米油 砂糖 米油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ ひじき 豚肉	ごぼう しょうが にんにく ごぼう 人参 みかん	熱量 599 kcal 蛋白質 29.0 g
27 (木)	ナポリタンスパゲティ コーヒーミルク ポテトサラダ	コーヒーミルク ナポリタン スパゲティ ポテトサラダ	スパゲティ 米 油 砂糖 オリー ブ油 じゃがいも 米油 ノエッグ マヨネーズ	コーヒーミルク ウィンナー 豚肉 チキンハム	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 人参 キャベツ き ゅうり とうもろこし	熱量 588 kcal 蛋白質 23.4 g
28 (金)	だいがくいも ぎゅうにゅう にんじんふりか けのごはん かんこくふう わかめスープ 大学芋	牛乳 人参ふりかけのご飯 韓国風 わかめスープ 大学芋	米 麦 ごま 米油 ごま油 さつまいも 菜種油 砂糖 水あめ ごま	牛乳 しらす干し 豚肉 わかめ	人参 人参 キャベツ 長ね ぎ 酢 酒 しょうゆ	熱量 625 kcal 蛋白質 16.9 g

献立は都合により変更する場合があります。

栄養価は3・4年生を基準にしています。1・2年0.8倍／5・6年1.2倍 が目安です。



19(水)ゼリーフライ

埼玉県の
郷土料理

7(金)(みそ)けんちん汁



19(水)かてめし



19(水)ゼリーフライ



13(木)生芋こんにゃく



21(金)川越芋ペースト