

令和6年度 11月 こんだて表

新座市立第四小学校



日付	こんだて名・はいぜん図	食 材 名		栄養価
1 (金)	<p>はるさめサラダ むぎごはん あつあげいり ホイコーロー</p>	牛乳	牛乳	熱量 561 kcal 蛋白質 22.1 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		厚揚げ入りホイコーロー	米油 しょうが にんにく 生揚げ 豚肉 トウバンジャン 酒 テンメンジャン 三温糖 塩 しょうゆ でんぱん 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ ピーマン	
		春雨サラダ	ハム もやし きゅうり にんじん 春雨 酢 ごま油 塩 こしょう 三温糖 しょうゆ	
5 (火)	<p>スパゲティ ミートビーンズソース キャベツの サラダ</p>	牛乳	牛乳	熱量 624 kcal 蛋白質 28.9 g
		スパゲティ ミートビーンズソース	スパゲティ しょうが にんにく 米油 玉ねぎ にんじん セロリー 豚肉 鶏肉 ぶどう酒 トマトピューレ トマトケチャップ ソース 塩 こしょう しょうゆ 薄力粉 チーズ 大豆	
		キャベツのサラダ	キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん 酢 米油 塩 こしょう しょうゆ 三温糖 玉ねぎ	
6 (水)	<p>こぎつねずし とんじる</p>	牛乳	牛乳	熱量 590 kcal 蛋白質 25.5 g
		子ぎつね寿司	米 三温糖 酢 塩 干しいたけ 油揚げ にんじん 鶏肉 みりん 酒 しょうゆ 卵 米油 ごま	
		豚汁	(かつおだし) 米油 こんにゃく ごぼう にんじん 豚肉 大根 じゃがいも 豆腐 長ねぎ 小松菜 みそ	
7 (木)	<p>ごまタンタン うどん もちもち しらたまドーナツ</p>	牛乳	牛乳	熱量 614 kcal 蛋白質 23.4 g
		ごまタンタンうどん	(かつおだし) うどん 豚肉 焼きちくわ 油揚げ 玉ねぎ にんじん キャベツ たら 長ねぎ 米油 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 みそ 塩 テンメンジャン ねりごま ごま ラー油	
		もちもち白玉ドーナツ	薄力粉 ベーキングパウダー 三温糖 白玉粉 豆腐 にんじん 米油 なたね油 きなこ グラニュー糖	
8 (金)	<p>むぎごはん・ おかかぶりかけ からしあえ とりくにとだいずの かりかりあげ</p>	牛乳	牛乳	熱量 640 kcal 蛋白質 31.9 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		おかかぶりかけ	ちりめんじゃこ かつお節 刻みのり しょうゆ みりん 酒	
		鶏肉と大豆の かりかり揚げ	鶏肉 酒 しょうゆ しょうが でんぱん 薄力粉 大豆 なたね油 三温糖 しょうゆ みりん 酢	
		からし和え	もやし にんじん 小松菜 しょうゆ みりん 洋からし 三温糖	
11 (月)	<p>はちみつパン ハムサラダ あきやさいの クリームに</p>	牛乳	牛乳	熱量 635 kcal 蛋白質 24.9 g
		はちみつパン	はちみつパン	
		秋野菜のクリーム煮	(とりがらだし) ブロッコリー エリンギ ぶなしめじ にんじん 玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 薄力粉 米油 牛乳 ぶどう酒 塩 こしょう 生クリーム	
		ハムサラダ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 米油 塩 こしょう 酢 しょうゆ ハム	
12 (火)	<p>かてめし がりの照り焼き かぶのみそ汁</p>	牛乳	牛乳	熱量 595 kcal 蛋白質 28.0 g
		かてめし	(かつおだし) 米 麦 米油 しょうゆ 塩 酒 ごぼう 油揚げ 高野豆腐 にんじん 干しいたけ 切干大根 三温糖 みりん	
		がりの照り焼き	がり しょうゆ 酒 しょうが みりん 三温糖 でんぱん	
		かぶのみそ汁	(かつおだし) 豆腐 わかめ かぶ 小松菜 長ねぎ 酒 みそ	
13 (水)	<p>キムチチャーハン わかめスープ フルーツポンチ</p>	牛乳	牛乳	熱量 592 kcal 蛋白質 20.1 g
		キムチチャーハン	米 麦 塩 米油 ごま油 豚肉 白菜キムチ たら しょうゆ 卵	
		わかめスープ	(とりがらだし) 鶏肉 とうもろこし 玉ねぎ にんじん キャベツ わかめ 酒 塩 こしょう しょうゆ 長ねぎ ごま	
		フルーツポンチ	りんご缶 黄桃缶 バイン缶 みかん缶 上白糖 ぶどう酒	
15 (金)	<p>マーボーラーメン ツナぎょうざ</p>	牛乳	牛乳	熱量 657 kcal 蛋白質 24.6 g
		マーボーラーメン	(豚骨、とりがらだし) 蒸し中華麺 ごま油 にんにく しょうが トウバンジャン 豚肉 にんじん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ キャベツ しょうゆ テンメンジャン 酒 三温糖 塩 豆腐 でんぱん たら ラー油 みそ	
		ツナぎょうざ	ぎょうざの皮 ツナ 玉ねぎ しょうゆ こしょう でんぱん 薄力粉 なたね油	
18 (月)	<p>さつまいもごはん 白身魚のさっぱり揚げ 豆腐のみそ汁</p>	牛乳	牛乳	熱量 561 kcal 蛋白質 23.7 g
		さつまいもごはん	米 麦 米油 塩 みりん 酒 さつまいも ごま	
		白身魚のさっぱり揚げ	メルルーサ 酒 しょうが でんぱん 薄力粉 なたね油 三温糖 しょうゆ 酒 酢 しょうが	
		豆腐のみそ汁	(かつおだし) 豆腐 油揚げ 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 酒 みそ	

※11月19日(火)からの献立は、裏面にあります。裏面もどうぞご覧ください。

※献立は都合により変更する場合があります。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。



日付	こんだて名・はいぜん図	食 材 名		栄養価
19 (火)	けんちんふう うどん みそポテト	牛乳	牛乳	熱量 587 kcal 蛋白質 20.7 g
		けんちん風うどん	(かつおだし) うどん 鶏肉 米油 にんじん 大根 油揚げ ごぼう 酒 みりん 塩 しょうゆ 長ねぎ 小松菜 ごま油	
		みそポテト	じゃがいも 薄力粉 でんぷん なたね油 酒 みりん 三温糖 西京みそ	
20 (水)	やさいたっぷりつくね むぎごはん かきたまじる	牛乳	牛乳	熱量 583 kcal 蛋白質 31.9 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		野菜たっぷりつくね	ごぼう にんじん 芽ひじき 干しいたけ 切干大根 もやし 豚肉 鶏肉 長ねぎ しょうが しょうゆ 塩 こしょう でんぷん 米油 三温糖 みりん 酒	
21 (木)	フルーツのヨーグルトあえ チキンとほうれん草のスパゲティ こまつなとツナのサラダ	牛乳	牛乳	熱量 561 kcal 蛋白質 27.3 g
		チキンとほうれん草のスパゲティ	スパゲティ 米油 にんにく とうがらし 鶏肉 ぶどう酒 ベーコン 玉ねぎ えのきたけ エリンギ 塩 こしょう しょうゆ ほうれん草	
		小松菜とツナのサラダ	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん 切干大根 米油 酢 三温糖 レモン汁 塩 こしょう しょうゆ ツナ	
22 (金)	フルーツのヨーグルト和え ドライカレー わかめのサラダ	牛乳	牛乳	熱量 597 kcal 蛋白質 22.4 g
		ドライカレー	米 麦 米油 にんにく しょうが 豚肉 鶏肉 玉ねぎ にんじん ごぼう ぶどう酒 トマトピューレ トマトケチャップ しょうゆ カレー粉 薄力粉 塩 ソース トマトジュース	
		わかめのサラダ	わかめ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん こしょう しょうゆ 酢 三温糖 塩 米油 ごま油 ごま	
25 (月)	じゃこのサラダ むぎごはん にくどうふ	牛乳	牛乳	熱量 569 kcal 蛋白質 27.8 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		肉豆腐	(かつおだし) 米油 豚肉 酒 豆腐 糸こんにゃく ごぼう にんじん 干しいたけ 長ねぎ みりん しょうゆ 三温糖	
26 (火)	6年生社会科見学 キャベツとだいこんのそくせきづけ とりきんぴらごはん さばのみそだれやき	牛乳	牛乳	熱量 581 kcal 蛋白質 25.6 g
		鶏きんぴらご飯	米 麦 酒 しょうゆ 米油 鶏肉 ごぼう にんじん しらたき 油揚げ 酒 みりん 三温糖	
		さばのみそだれ焼き	さば 酒 しょうが みそ 酒 三温糖 しょうゆ	
27 (水)	カレーポテトのつつみあげ かんとんめん	牛乳	牛乳	熱量 596 kcal 蛋白質 22.5 g
		広東麺	(豚骨、とりがらだし) 中華麺 米油 しょうが にんにく 豚肉 干しいたけ 切干大根 たけのこ にんじん 玉ねぎ もやし 塩 こしょう 酒 三温糖 しょうゆ 小松菜 でんぷん ごま油	
		カレーポテトの包み揚げ	春巻きの皮 米油 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも ターメリック 塩 こしょう カレー粉 薄力粉 なたね油	
28 (木)	クリスピーチキン コーンのピラフ やさいスープ	牛乳	牛乳	熱量 614 kcal 蛋白質 29.9 g
		コーンのピラフ	米 麦 米油 塩 ベーコン 玉ねぎ セロリー にんじん マッシュルーム とうもろこし 塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒	
		クリスピーチキン	鶏肉 塩 こしょう 薄力粉 コーンフレーク なたね油	
29 (金)	ヨーグルト ごま入りきなこあげパン とうふいり にくだんごスープ	牛乳	牛乳	熱量 655 kcal 蛋白質 27.2 g
		ごま入りきなこあげパン	コッパパン なたね油 きなこ ごま 三温糖 塩	
		豆腐入り肉団子スープ	(とりがらだし) 豚肉 鶏肉 豆腐 塩 こしょう しょうが 長ねぎ でんぷん 干しいたけ たけのこ にんじん キャベツ 酒 塩 しょうゆ こしょう 長ねぎ 春雨	
		ヨーグルト	ヨーグルト	

★11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

11月は地元でとれた食材や郷土食への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める期間としています。今月は新座市内の「鈴木農園」さんから小松菜とかぶ、中旬からは大根、下旬にはほうれん草と長ねぎも納品されます。地元でとれた新鮮な旬の食材をよく味わっていただきましょう。

また今月は、埼玉県に関する料理の「かてめし」（12日）と「みそポテト」（19日）を献立の中に取りいれました。「みそポテト」は、農作業の合間や小腹がすいた時に食べてられていた、埼玉県秩父地方の郷土料理です。じゃがいもに天ぶらの衣をつけて揚げ、甘めのみそだれをかけた、人気のメニューです。

