

令和7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
4 (火)	 むぎごはん・ハッシュドポーク わかめとこんにゃくのサラダ	牛乳	牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.8 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		ハッシュドポーク	(とりがらだし) 薄力粉 米油 三温糖 玉ねぎ にんにく 豚肉 塩 こしょう パプリカ粉 ぶどう酒 エリンギ えのきたけ しょうゆ ソース トマトケチャップ トマトジュース トマトピューレ	
		わかめとこんにゃくのサラダ	ホールコーン サラダこんにゃく キャベツ にんじん わかめ 米油 酢 塩 こしょう しょうゆ 三温糖 ごま油	
5 (水)	 さつまいもとくりのごはん ぶりのてりやき あつあげのみそ汁	牛乳	牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 26.4 g
		さつまいもと栗のご飯	米 麦 塩 みりん 酒 さつまいも 栗 ごま	
		ぶりの照り焼き	ぶり しょうゆ 酒 しょうが みりん 三温糖 でんぱん	
		厚揚げのみそ汁	(かつおだし) 大根 にんじん 生揚げ わかめ 長ねぎ 小松菜 酒 みそ	
6 (木)	 みそラーメン カレーポテのつまあげ	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	エネルギー 612 kcal たんぱく質 22.8 g
		みそラーメン	(昆布・豚骨・とりがらだし) 中華麺 にんにく しょうが 長ねぎ みそ 米油 豚肉 にんじん ホールコーン もやし キャベツ にら 酒 しょうゆ こしょう ごま油 トウバンジャン	
		カレーポテの包み揚げ	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	
7 (金)	 わかめとじゃこのごはん からしあえ とりにくとだいずのかりかりあげ	牛乳	牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 27.7 g
		わかめとじゃこのごはん	米 麦 わかめ 塩 砂糖 米油 ちりめんじゃこ ごま	
		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 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	
10 (月)	 ハンバーグとキャベツをはさむ セルフハンバーガー はさむ こどもパン エービーシースープ	牛乳	牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 28.3 g
		セルフハンバーガー	子どもパン 米油 玉ねぎ 豚肉 鶏肉 塩 こしょう ナツメグ 卵 パン粉 切干大根 キャベツ ソース ぶどう酒 トマトケチャップ	
		ABCスープ	(とりがらだし) 米油 玉ねぎ 鶏肉 ぶどう酒 にんじん ホールコーン 白菜 塩 こしょう しょうゆ 小松菜 マカロニ	
11 (火)	 マァポーどん ごまドレサラダ	牛乳	牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.5 g
		マァポー丼	米 麦 米油 トウバンジャン しょうが にんにく 鶏肉 豚肉 干しいたけ 長ねぎ にんじん 豆腐 にら 酒 しょうゆ 塩 テンメンジャン 三温糖 でんぱん ごま油	
		ごまドレサラダ	小松菜 キャベツ にんじん ホールコーン 米油 ごま油 しょうゆ 三温糖 酢 塩 こしょう ごま	
12 (水)	 にくうどん みそポテト	牛乳	牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.5 g
		肉うどん	(かつおだし) 豚肉 干しいたけ にんじん 玉ねぎ 酒 しょうゆ みりん 小松菜 長ねぎ	
		みそポテト	じゃがいも 薄力粉 でんぱん なたね油 酒 みりん 三温糖 西京みそ	
13 (木)	 しろみずかなのさっぱりあげ かてめし とうふとだいこんのみそ汁	牛乳	牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 26.0 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 しょうゆ 三温糖 みりん	
		白身魚のさっぱり揚げ	メルルーサ 酒 しょうゆ でんぱん 薄力粉 なたね油 三温糖 酢 しょうが	
		豆腐と大根のみそ汁	(かつおだし) 豆腐 キャベツ 大根 長ねぎ 小松菜 酒 みそ	
17 (月)	 むぎごはん ホイコーロー	牛乳	牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.4 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		ホイコーロー	米油 しょうが にんにく 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 たけのこ水煮 ピーマン	
		春雨サラダ	きゅうり 春雨 にんじん もやし 卵 米油 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油 塩 ごま	

※11月18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。

令和7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
18 (火)		牛乳	牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.6 g
		はちみつパン	はちみつパン	
		さつまいも きのこのシチュー	(とりがらだし) 米油 鶏肉 塩 こしょう ぶどう酒 玉ねぎ にんじん さつまいも エリンギ しめじ 薄力粉 牛乳 生クリーム	
		キャベツのサラダ	キャベツ ホールコーン 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	
19 (水)		牛乳	牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.6 g
		しゃくし菜チャーハン	米 麦 ごま油 米油 豚肉 しゃくし菜漬け ちりめんじゃこ 卵 こしょう しょうゆ ごま	
		ワンタンスープ	(とりがらだし) 米油 鶏肉 酒 にんじん 干しいたけ もやし 白菜 塩 こしょう しょうゆ ワンタンの皮 長ねぎ ごま油	
		みかん	みかん	
20 (木)		牛乳	牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 30.5 g
		スパゲティ ミートビーンズソース	スパゲティ 米油 しょうが にんにく 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	
		ツナとひじきの サラダ	芽ひじき きゅうり キャベツ ホールコーン 玉ねぎ こしょう しょうゆ 塩 酢 三温糖 米油 ツナ	
21 (金)		牛乳	牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 30.0 g
		五目ご飯	米 麦 米油 鶏肉 にんじん ごぼう 油揚げ 糸こんにゃく 酒 みりん 三温糖 しょうゆ	
		かじきの竜田揚げ	かじき しょうが 酒 しょうゆ でんぶ 薄力粉 なたね油	
		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	
25 (火)		牛乳	牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 20.5 g
		チキンカレーライス	(とりがらだし) 米 麦 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ 鶏肉 ぶどう酒 にんじん じゃがいも トマトケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 薄力粉	
		大根のサラダ	大根 キャベツ にんじん きゅうり 米油 ごま油 しょうゆ 塩 三温糖 酢	
26 (水)		牛乳	牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 27.5 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		さばのねぎみそ焼き	(かつおだし) さば 酒 しょうが 長ねぎ しょうが 米油 みそ 酒 三温糖 しょうゆ	
		即席漬け	白菜 大根 にんじん 塩 しょうゆ	
27 (木)		牛乳	牛乳	エネルギー 671 kcal たんぱく質 28.4 g
		スタミナそばろ丼	米 麦 米油 にんにく しょうが 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 高野豆腐 酒 コチュジャン みそ しょうゆ ラー油 卵 ごま	
		パリパリサラダ	ホールコーン にんじん キャベツ きゅうり 米油 酢 塩 こしょう しょうゆ ごま油 ワンタンの皮 なたね油	
		ヨーグルト	ヨーグルト	
28 (金)		牛乳	牛乳	エネルギー 671 kcal たんぱく質 20.1 g
		タンメン	(豚骨・とりがらだし) 中華麺 豚肉 酒 しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ ホールコーン 米油 塩 こしょう しょうゆ	
		キャラメルポテト	さつまいも なたね油 バター 三温糖	

※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。

今月の新座市内産の食材は、こまつな、中旬からは白菜と
 大根、下旬からは長ねぎが納品予定です。
 新鮮なものが、当日の朝に届きます。

