## 令和7年度 11月 こんだて表 新座市立第四小学校 マロップート マロップート

	和'/ 年度 <b> </b>	一月こんに	対産的	2第四小学校 <b>安全的 安全的</b>	- <del></del>
日付	こんだて名	・ はいぜん図 ———		食材名	栄養価
4 (火)	(°, °, °, °, °, °, °, °, °, °, °, °, °, °	わかめと こんにゃくのサラダ	牛乳	牛乳 (4)	
			麦ご飯 ハッシュドポーク	米 麦 米油  (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	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.8
	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	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	g g
	ぶりのてりやき		牛乳	牛乳	エネルギー
5			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	605 kcal
(水)	<b>1</b>		ぶりの照り焼き	ぶり しょうゆ 酒 しょうが みりん 三温糖 でんぷん	たんぱく質 26.4
	さつまいもと くりのごはん ====	あつあげの ➡ みそしる	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	g
		701-160	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	エネルギー
6 (木)		18071	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	612 kcal たんぱく質
	みそラーメン	カレーポテトの つつみあげ	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	22.8 g
7			牛乳	牛乳	
		からしあえ	わかめとじゃこのご飯	米 麦 わかめ 塩 砂糖 米油 ちりめんじゃこ ごま	エネルギー 589 kcal
(金)		というとだいずの	鶏肉と大豆の カリカリ揚げ	鶏肉 酒 しょうゆ しょうが でんぷん 薄力粉 大豆 なたね油 三温糖 みりん 酢	たんぱく質 27.7
	わかめとじゃこの とりにくとだいずの ごはん <b>=======</b> カリカリあげ		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	g
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		牛乳	牛乳	エネルギー
			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	576 kcal
		-ガー -ガー - エービーシースープ	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	・たんぱく質 28.3 g
			牛乳	牛乳	エネルギー
11 (火)	Calmer Marie Control		マーボー丼	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 でんぷん ごま油	561 kcal たんぱく質 23.5
	マーボーどん	ごまドレサラダ	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	g
			牛乳	牛乳	エネルギー
12			肉うどん	(かつおだし) 豚肉 干ししいたけ にんじん 玉ねぎ 酒 しょうゆ みりん 小松菜 長ねぎ	594 kcal たんぱく質
(水)	にくうどん	<b>→</b> みそポテト	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	22. 5 g
	しろみて	ざかなの しあげ	牛乳	牛乳	
13			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 干ししいたけ 切干大根 しょうゆ 三温糖 みりん	エネルギー 581 kcal
(木)	1	<b>#</b>	白身魚のさっぱり揚げ	メルルーサ 酒 しょうゆ でんぷん 薄力粉 なたね油 三温糖 酢 しょうが	たんぱく質 26.0 g
	かてめし	とうふとだいこんの ヨ みそしる	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	
	はるさめり	-5ý 🔼	牛乳	牛乳	
17			麦ご飯	米 麦 米油	エネルギー 574
(月)	4		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 でんぷん 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ水煮 ピーマン	kcal たんぱく質 26.4
	むぎごはん	ホイコーロー	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	g

<sup>※11</sup>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 **(2) (2) (3) (3) (3) (3) (3) (4) (3) (4) (3) (4) (4) (4) (4) (5) (4) (4) (5) (4) (5) (4) (5) (6) (6) (6) (7) (**

18	日付	こんだて名 ・ はいぜん図		食材名	栄養価
18		キャベツのサラダ	牛乳	牛乳	
(火)   (大)   (大			はちみつパン	はちみつパン	
19   19   19   19   19   19   19   19				ぶどう酒 玉ねぎ にんじん さつまいも エリンギ	たんぱく質 21.6
19			キャベツのサラダ		g
19		みかん	牛乳	牛乳	
マンタンスープ	19		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	554
サーハン	(水)		ワンタンスープ	干ししいたけ もやし 白菜 塩 こしょう	22.6
20			みかん	みかん	
2 (木) スパゲティ ミートビーンズソース マートビーンズソース 大田 学の マール 第一 三温曜 アール エネルギー スレーシー ス マートビーンズソース マートビーンズソース マートビーンズソース 大田 学の 東京 いたり 東京 エネルギー スレーシー ス マート マール			牛乳	牛乳	
# 20				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	649 kcal たんぱく質
五目ご飯 米 麦 米油 鶏肉 にんじん ごぼう 油揚げ たいに	(714)		ツナとひじきのサラダ	玉ねぎ こしょう しょうゆ 塩 酢 三温糖	
### 21 (金)		かじきのたつたあげ	牛乳	牛乳	
(金) かじきの竜田揚げ なたねが 酒 しょうゆ でんぶん 海内粉 なたね油 (かつおだし) 米油 こんにゃく ごぼう (かつおだし) 米油 こんにゃく ごぼう (かつおだし) 米油 こんにゃく ごぼう (かつおだし) 水水菜 みん 大根 じゃがいも 豆腐 長ねぎ かんぱく質 カレーライス だいこんのサラダ 大根のサラダ 大根のカーダ (かつおだし) さば 酒 しょうが 長ねぎ しょうゆ 空ばのねぎみそゆき かきたまじる (かつおだし) さば 酒 しょうが 長ねぎ しょうが ※油 みそ 酒 三温糖 がたはばく質 20.5 g の の まごはん かきたまじる かきたま汁 (かつおだし) さば 酒 しょうゆ たんぱく質 27.5 g かきたま汁 かきたま汁 (かつおだし) 強肉 豆腐 塩 酒 しょうゆ でんぶん 卵 小松菜 長ねぎ たんぱく質 27.5 g かきたま汁 ヤー乳 キ乳 生乳 にんじん 塩 しょうゆ でんぶん 卵 小松菜 長ねぎ ことうり でんぶん 卵 小松菜 長ねぎ 高野豆腐 酒 コチュジャン みぞ (が)パリパリサラダ ボールコーン にんじん キャヘツ きゅうり 米油 たんぱく質 27.5 g カーグルト コーグルト 中乳 年乳 エネルギー (部分・にんにく にんじん もやし キャベツ たんぱく質 28.1 ならか こからが にんにく にんじん もやし キャベツ たんぱく質 28.1 ならか こからが にんにく にんじん もやし キャベツ たんぱく質 28.1 ならか こからが にんじん キャベツ きゅうり 米油 たんぱく質 28.1 ならか にんにく にんじん もやし キャベツ たんぱく質 28.1 ならか こんぱく質 4 g 20.1 ならか にんにく にんじん もやし キャベツ たんぱく質 20.1 ならか にんにく にんじん もやし キャベツ たんぱく質 20.1 なんぱく質 20.1 ならか にんしょうゆ からだし 中華種 豚肉 酒 しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ たんぱく質 20.1 ならか にんしょうり 本・カーズ・ロー・ストル たんぱく質 20.1 なんぱく質 20.1 ならか にんじょうり でんぱく質 20.1 ならか にんしょうり またり キャベツ たんぱく質 20.1 ならか にんしょうり 本・カーズ・ロー・ストルばこり 20.1 ならか にんしょうり 本・カーズ・ロー・ストルばこり 20.1 ならか たんぱく質 20.1 なんぱく質 20.1 なんぱく質 20.1 ならか たんぱく質 20.1 なんぱく質 20.1 ならか たんぱく質 20.1 なんぱく質 20.1 ならか たんぱく質 20.1 なんぱく質 20.1 なんぱく 20.1 なんぱく質 20.1 なんぱく 20.1 なんぱん 20.1 なんぱく 20.1 なんぱく 20.1 なんぱく 20.1 なんぱく 20.1 なんぱく 20.1 なんぱく 2	21		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	615
# 1	(金)	<b>*</b>	かじきの竜田揚げ		たんぱく質
25 (火) チキンカレーライス (とりがらだし) 米 麦 米油 しょうが にんにん まねぎ 舞物 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 しょうが 塩 三週糖 酢 しょうが 長ねぎ しょうが 来油 みそ 酒 三温糖 しょうゆ 管域のねぎみそ焼き (かつおだし) 立ば 酒 しょうが 長ねぎ しょうが 米油 みそ 酒 三温糖 しょうゆ かきたまけ (かつおだし) 類肉 豆腐 塩 酒 しょうゆ たんぱく質 27.5 g カーグルト キ乳 メタミナそぼろ丼 米 麦 米油 にんじん 塩 しょうゆ たんぱく質 27.5 g カーグルト キ乳 メタミナそぼろ丼 ボールコーン にんじん キャベツ きゅうり 米油 たんぱく質 28.4 g カーグルト コーグルト コーグル コーグルト コーグルーグ エーグルーグ エーグルーグ コーグルーグルーグ コーグルト コーグルーグ コーグルーグ コーグル コーグルーグルーグ コーグルーグルーグルーグルーグルーグ コーグルーグルーグルーグルーグルーグルーグルーグルーグルーグルーグルーグルーグルー		ごもくごはん とんじる	豚汁	にんじん 豚肉 大根 じゃがいも 豆腐 長ねぎ	g
25			牛乳	牛乳	T ネルギー
大根のサラダ   大根はく質   大人はく質   大月でんぶん 卵 小松菜 長ねぎ   大田のようの   大月でんじん   大月でんじん   大月でんじん   大月でんじん   大月でんじん   大月でんじん   大月でもの   大月ではく質   大月でもの   大月ではく質   大月でもの   大月ではく質   大月ではく質   大月ではく質   大月ではく質   大月ではく質   大月ではく質   大月でもの   大月ではく質   大月でもの   大月ではく質   大月ではく   大月ではく   大月ではく   大月ではく   大月ではく   大月ではく   大月ではく質   大月ではく質   大月ではく質   大月ではく   大月ではく質   大月ではく質   大月ではく		#1\7-6.0H=8	チキンカレーライス	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	614 kcal たんぱく質
大き   大き   大き   大き   大き   大き   大き   大き		, , ,	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		そくせきづけ	牛乳	牛乳	
さばのねぎみそ焼き			麦ご飯	米 麦 米油	
1			さばのねぎみそ焼き		kcal
<ul> <li>むぎごはん かきたまける かきたま汁 (かつおだし) 鶏肉 豆腐 塩 酒 しょうゆ でんぷん 卵 小松菜 長ねぎ</li> <li>1 カーグルト 中乳 中乳 米 麦 米油 にんにく しょうが 豚肉 鶏肉 エネルギー 671 kcal からか ラー油 卵 ごま 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 コーグルト コーグルト コーグルト コーグルト コーグルト コーグルト コーグルト コーグルト まねぎ 長ねぎ 干ししいたけ ホールコーン たんぱく質 と8.4 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 干ししいたけ ホールコーン たんぱく質 と0.1 ないばく質 20.1 ないばく質 20.1 ないがらか にんにく にんじん もやし キャベツ まねぎ しょうゆ カーグルコーン たんぱく質 20.1 ないがらか にんにく にんじん もやし キャベツ まねぎ 長ねぎ 干ししいたけ ホールコーン たんぱく質 20.1 ないがらか にんにく にんじん もやし キャベツ まねぎ 長ねぎ 干ししいたけ ホールコーン たんぱく質 20.1 ないがらか にんにく にんじん もやし キャベツ まねぎ 長ねぎ 干ししいたけ ホールコーン たんぱく質 20.1 ないがらか にんにく にんじん もやし キャベツ まねぎ 長ねぎ 干ししいたけ ホールコーン たんぱく質 20.1 ないがらか にんにく しょうゆ まね ちんぱく質 とりがらだし りょうゆ まねぎ しょうり しょうゆ まね ちんぱく質 20.1 ないがら まね ちんぱく質 20.1 ないがらか にんにく しょうか かそ しょうゆ まね ワンタンの皮 なたね まね 塩 こしょう しょうゆ まね ちんぱく質 20.1 ないがら まね 塩 こしょう しょうゆ まね ちんぱく質 20.1 ないがら まね ちんぱく質 20.1 ないがら 20.1 ないがら</li></ul>		小 さばのねぎみそやき	即席漬け		27.5
27   スタミナそぼろ丼   米 麦 米油 にんにく しょうが 豚肉 鶏肉		むぎごはん  かきたまじる	かきたま汁		
27		ヨーグルト	牛乳	牛乳	
スタミナそぼろどん   パリパリサラダ   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   コーグルト   中乳     (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 干ししいたけ ホールコーン 米油 塩 こしょう しょうゆ   たんぱく質 20.1   20.1	27		スタミナそぼろ丼	玉ねぎ 高野豆腐 酒 コチュジャン みそ	671
4乳     牛乳       (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 干ししいたけ ホールコーン 米油 塩 こしょう しょうゆ       たんぱく質 20.1	(木)	スタミナそぼろどん パリパリサラダ	パリパリサラダ	酢 塩 こしょう しょうゆ ごま油 ワンタンの皮	28.4
(豚骨・とりがらだし) 中華麺 豚肉 酒   671   671   12   12   13   14   14   15   15   15   15   15   15			ヨーグルト	ヨーグルト	
(金) (金) (金) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本			牛乳	牛乳	
タンメン キャラメルポテト		# <b>*</b>	タンメン	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 干ししいたけ ホールコーン	kcal たんぱく質
		タンメン ======== キャラメルポテト	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。

