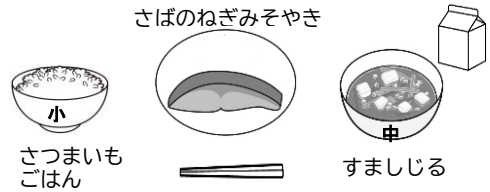
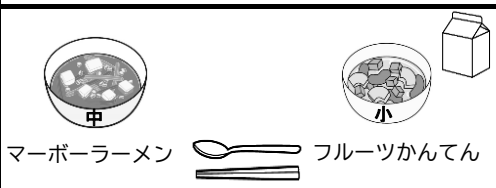
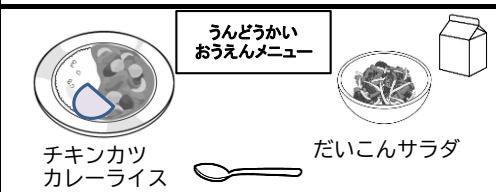
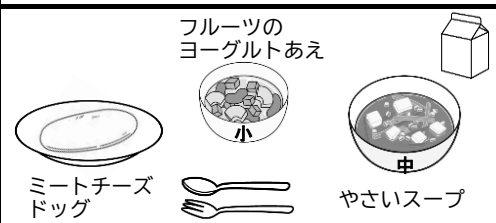
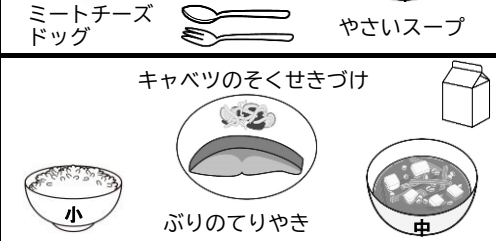
令和８年度　１１月　こんだて表

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
２ （月）		牛乳	牛乳	熱量 573 kcal たんぱく質 22.3 g
		さつまいもご飯	米　麦　米油　塩　みりん　酒　さつまいも　黒ごま	
		さばのねぎみそ焼き	（かつおだし）　さば　酒　しょうが　長ねぎ　米油 みそ　酒　三温糖　しょうゆ	
		すまし汁	（かつおだし）　わかめ　豆腐　にんじん　塩　酒 しょうゆ　小松菜　えのきたけ　長ねぎ	
４ （水）		牛乳	牛乳	熱量 578 kcal たんぱく質 22.3 g
		マーボーラーメン	（とりがら、とんこつだし）　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　干ししいたけ たけのこ水煮　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　でんぷん　にら　ラー油　みそ	
		フルーツ寒天	粉寒天　上白糖　みかん缶詰　パイン缶詰　黄桃缶詰 ぶどう酒	
５ （木）		牛乳	牛乳	熱量 592 kcal たんぱく質 30.5 g
		鶏そぼろ丼	米　麦　米油　鶏肉　酒　しょうが　にんじん　三温糖 みりん　しょうゆ　卵　白ごま	
		具だくさんみそ汁	（かつおだし）　にんじん　大根　じゃがいも　豆腐 油揚げ　長ねぎ　小松菜　みそ	
６ （金）		牛乳	牛乳	熱量 718 kcal たんぱく質 25.3 g
		チキンカツカレーライス	（とりがらだし）　米　麦　鶏肉　酒　塩　こしょう　薄力粉 パン粉　なたね油　米油　しょうが　にんにく　玉ねぎ　豚肉 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　カレー粉	
		大根サラダ	大根　キャベツ　にんじん　ホールコーン　米油　ごま油 しょうゆ　塩　三温糖　酢	
１０ （火）		牛乳	牛乳	熱量 582 kcal たんぱく質 29.1 g
		ミートチーズドッグ	コッペパン　豚肉　鶏肉　ぶどう酒　玉ねぎ　切干大根 セロリー　米油　塩　こしょう　トマトケチャップ トマトピューレ　ソース　三温糖　パン粉　チーズ	
		野菜スープ	（とりがらだし）　鶏肉　米油　にんじん　玉ねぎ　キャベツ じゃがいも　小松菜　塩　こしょう　しょうゆ　ぶどう酒	
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト　ナタデココ　みかん缶詰　パイン缶詰	
１１ （水）		牛乳	牛乳	熱量 590 kcal たんぱく質 27.1 g
		麦ご飯	米　麦　米油	
		ぶりの照り焼き	ぶり　しょうゆ　酒　しょうが　みりん　酒　三温糖 でんぷん	
		キャベツの即席漬け	キャベツ　にんじん　塩　しょうゆ	
		豆腐とわかめのみそ汁	（かつおだし）　豆腐　油揚げ　わかめ　大根　長ねぎ 小松菜　酒　みそ	
１２ （木）		牛乳	牛乳	熱量 579 kcal たんぱく質 29.0 g
		豚丼	米　麦　米油　豚肉　酒　しょうが　しょうゆ　糸こんにゃく ごぼう　玉ねぎ　にんじん　干ししいたけ　三温糖　みりん 一味唐辛子　でんぷん	
		かきたま汁	（かつおだし）　鶏肉　豆腐　にんじん　塩　酒　しょうゆ でんぷん　卵　小松菜　長ねぎ	
１３ （金）		牛乳	牛乳	熱量 557 kcal たんぱく質 27.8 g
		小松菜のペペロンチーノ	スパゲティ　米油　塩　オリーブオイル　とうがらし にんにく　ベーコン　鶏肉　玉ねぎ　マッシュルーム　小松菜 ぶどう酒　塩　こしょう　しょうゆ	
		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	
		みかんゼリー	粉寒天　上白糖　みかんジュース　ゼラチン	
１６ （月）		牛乳	牛乳	熱量 577 kcal たんぱく質 24.3 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　ちりめんじゃこ 卵　こしょう　しょうゆ　白ごま	
		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	
		ヨーグルト	ヨーグルト	

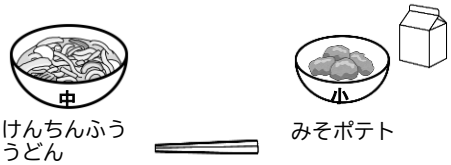
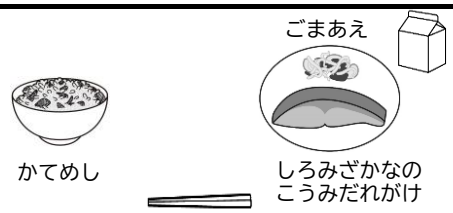
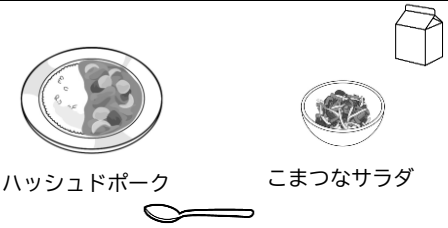
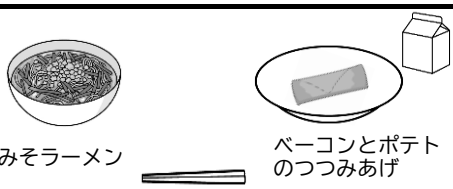
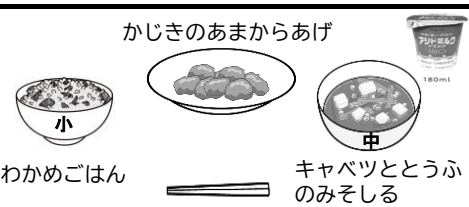
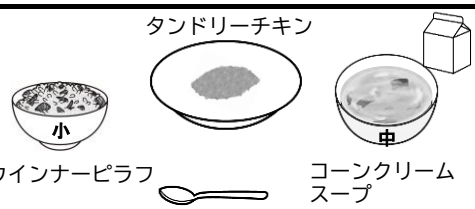
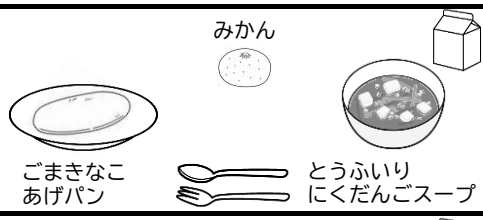
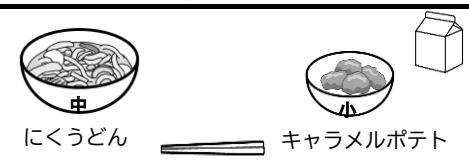
※１１月１７日（火）からの献立は、裏面にあります。裏面もどうぞご覧ください。

※献立は都合により変更する場合があります。

今月の新座市内産の食材は、小松菜と、下旬からは、キャベツ、にんじん、長ねぎです。新鮮な野菜が、当日の朝に届きます。

令和８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
１７（火）	 けんちんふううどん　みそポテト	牛乳	牛乳	熱量 567 kcal たんぱく質 20.6 g
		けんちん風うどん	（かつおだし）　うどん　豚肉　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	（かつおだし）　じゃがいも　薄力粉　でんぷん　なたね油 酒　みりん　三温糖　みそ	
１８（水）	 かてめし　ごまあえ　しろみざかなのこうみだれがけ	牛乳	牛乳	熱量 582 kcal たんぱく質 25.3 g
		かてめし	（かつおだし）　米　麦　米油　しょうゆ　塩　酒　豚肉 油揚げ　高野豆腐　にんじん　干ししいたけ　切干大根 三温糖　みりん	
		白身魚の香味だれがけ	メルルーサ　酒　でんぷん　薄力粉　なたね油　しょうが にんにく　長ねぎ　米油　三温糖　しょうゆ　酢	
		ごま和え	もやし　小松菜　にんじん　三温糖　しょうゆ　酒　白ごま	
１９（木）	 ハッシュドポーク　こまつなサラダ	牛乳	牛乳	熱量 613 kcal たんぱく質 22.8 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	
		小松菜サラダ	ハム　小松菜　ホールコーン　キャベツ　にんじん　米油 酢　三温糖　レモン果汁　塩　こしょう　しょうゆ	
２０（金）	 みそラーメン　ベーコンとポテトのつつみあげ	牛乳	牛乳	熱量 624 kcal たんぱく質 25.3 g
		みそラーメン	（昆布、豚骨、とりがらだし）　中華麺　ごま油　にんにく しょうが　長ねぎ　みそ　米油　豚肉　にんじん　もやし ホールコーン　キャベツ　にら　酒　しょうゆ　こしょう トウバンジャン	
		ベーコンとポテトの包み揚げ	春巻きの皮　米油　ベーコン　玉ねぎ　じゃがいも　塩 こしょう　薄力粉　なたね油	
２４（火）	 かじきのあまからあげ　わかめごはん　キャベツととうふのみそしる	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	熱量 654 kcal たんぱく質 24.4 g
		わかめご飯	米　麦　米油　わかめ　塩　白ごま	
		かじきの甘辛揚げ	かじき　酒　しょうゆ　しょうが　薄力粉　でんぷん じゃがいも　なたね油　三温糖　　みりん　酢	
		キャベツと豆腐のみそ汁	（かつおだし）　キャベツ　にんじん　豆腐　油揚げ 長ねぎ　小松菜　みそ	
２５（水）	 タンドリーチキン　ウインナーピラフ　コーンクリームスープ	牛乳	牛乳	熱量 624 kcal たんぱく質 26.4 g
		ウインナーピラフ	米　麦　塩　米油　レバー入りウインナー　にんじん　玉ねぎ マッシュルーム　こしょう　ぶどう酒　しょうゆ	
		タンドリーチキン	鶏肉　しょうが　にんにく　ヨーグルト　カレー粉　しょうゆ トマトケチャップ　ソース	
		コーンクリームスープ	（とりがらだし）　米油　玉ねぎ　にんじん　クリームコーン ホールコーン　薄力粉　牛乳　塩　生クリーム　パセリ	
２６（木）	 ジャーチャンどうふ　むぎごはん　わかめとこんにゃくのサラダ	牛乳	牛乳	熱量 652 kcal たんぱく質 29.4 g
		麦ご飯	米　麦　米油	
		家常豆腐	生揚げ　豚肉　鶏肉　しょうが　にんにく　にんじん　長ねぎ にら　干ししいたけ　米油　しょうゆ　みそ　テンメンジャン トウバンジャン　三温糖　オイスターソース　でんぷん	
		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　もやし 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	
２７（金）	 みかん　ごまきなこあげパン　とうふいりにくだんごスープ	牛乳	牛乳	熱量 608 kcal たんぱく質 25.0 g
		ごまきなこ揚げパン	コッペパン　なたね油　きなこ　白ごま　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　干ししいたけ　たけのこ水煮 にんじん　キャベツ　酒　塩　しょうゆ　春雨	
		みかん	みかん	
３０（月）	 にくうどん　キャラメルポテト	牛乳	牛乳	熱量 603 kcal たんぱく質 20.3 g
		肉うどん	（かつおだし）　うどん　豚肉　干ししいたけ　にんじん 玉ねぎ　キャベツ　酒　しょうゆ　みりん　塩　小松菜 長ねぎ	
		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。