

11月 こんだて表



新座市立新開小学校

日付	曜日	飲み物	こんだて	おもな食品				エネルギー
				血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	その他	たんぱく質
1	金	牛乳	ごまタンタンうどん	豚肉 油揚げ ちくわ(アレルギーフリー)	うどん ごま 練りごま 米油 三温糖	玉ねぎ にんじん キャベツ にら 長ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 テンメンジャン ラー油 みそ	61.4
			もちもち白玉ドーナツ	豆腐 きな粉	薄力粉 三温糖 白玉粉 米油 グラニュー糖 なたね油	にんじん	ベーキングパウダー	23.4
5	火	牛乳	さつま芋ごはん		米 麦 もち米 ごま 米油 さつま芋		酒 塩	68.1
			さばの竜田揚げ	さば	てん粉 なたね油	しょうが	しょうゆ 酒	
			白菜のサラダ	かつお節		白菜 小松菜 にんじん	塩 しょうゆ マヨネーズ(ノンエッグ)	21.8
6	水	アシド ミルク	ピザトースト	ベーコン チーズ	食パン(小麦粉 脱脂粉乳 マーガリン 砂糖) オリーブ油	にんにく 玉ねぎ ビーマン ホールトマト	トマトピューレ 塩 こしょう トマトケチャップ	58.5
			ホワイティシチュー	牛乳 生クリーム 鶏肉	バター 米油 薄力粉 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ パセリ	塩 こしょう ぶどう酒	23.7
7	木	牛乳	麦ごはん・のりの佃煮	のり	米 麦 米油 三温糖		しょうゆ みりん	55.2
			みそ汁	豆腐		切干大根 なめこ 長ねぎ	みそ	
			いりどり	鶏肉 高野豆腐	里芋 米油 三温糖	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 干しいたけ こんにゃく	みりん 酒 しょうゆ	23.9
8	金	牛乳	ピリ辛焼肉ごはん	豚肉	米 麦 米油 三温糖 ごま ごま油	にんにく しょうが にんじん	しょうゆ 酒 トウバンジャン	52.2
			ポパイスープ	鶏肉	じゃが芋 米油	玉ねぎ ほうれん草	しょうゆ 塩 こしょう 酒	22.2
11	月	牛乳	さんまごはん	さんま	米 麦 米油 三温糖 てん粉 ごま なたね油	しょうが	酒 みりん しょうゆ	68.4
			まゆ玉汁	鶏肉 なると(アレルギーフリー)	白玉団子 里芋	小松菜 にんじん 長ねぎ	みりん しょうゆ 塩 酒	
			みかん			みかん		23.1
12	火	牛乳	人参うどん入り五目うどん	鶏肉 かまぼこ(アレルギーフリー)	人参うどん うどん	にんじん 長ねぎ 小松菜 干しいたけ	みりん しょうゆ 酒	55.7
			みそポテト		じゃが芋 薄力粉 上白糖 なたね油		みそ 酒 みりん	20.4
13	水	牛乳	しゃくし菜チャーハン	豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 ごま油	しゃくし菜 長ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう	59.5
			たまごスープ	鶏肉 卵	てん粉 ごま油 米油	ほうれん草 玉ねぎ にんじん コーン	しょうゆ 酒 塩 こしょう	
			まっ茶ミルクゼリー	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	上白糖		まっ茶 アガー	23.8
15	金	牛乳	ちらし寿司	鶏肉 高野豆腐 のり	米 麦 米油 三温糖 上白糖	かんぴょう にんじん 干しいたけ	酢 酒 しょうゆ 塩	56.6
			鶏肉のから揚げ	鶏肉	なたね油 てん粉	しょうが にんにく	しょうゆ	
			ほうれん草のごまあえ		ごま 三温糖	ほうれん草 にんじん もやし	しょうゆ	25.8
18	月	牛乳	和風スパゲッティ	鶏肉 のり	スパゲッティ 米油	にんにく えのきたけ 小松菜 ぶなしめじ とうがらし	しょうゆ みりん ぶどう酒 塩 こしょう	55.8
			かぼちゃサラダ	ハム		かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ	酢 ぶどう酒 塩 こしょう マヨネーズ(ノンエッグ)	
			愛知ヨーク コアコアプラス	ヨーグルト (脱脂粉乳 全粉乳 寒天)				25.6
19	火	牛乳	ポークカレーライス	豚肉	米 麦 米油 じゃが芋 薄力粉 はちみつ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご	ぶどう酒 塩 こしょう ウスターソース(りんご 大豆) 中濃ソース(りんご 大豆) ケチャップ カレー粉 ガラムマサラ しょうゆ オールスパイス	68.4
			和風サラダ	ちくわ(アレルギーフリー)	米油 三温糖 ごま	にんじん きゅうり コーン もやし	酢 塩 しょうゆ こしょう	27.1
20	水	牛乳	ひじきごはん	ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ	米 麦 米油 三温糖	系こんにゃく にんじん	みりん しょうゆ 塩 酒	51.1
			きりたんぼ汁	鶏肉 油揚げ	きりたんぼ	まいたけ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜	みりん しょうゆ 塩 酒	21.6

21	木	牛乳	りんごとさつま芋の蒸しパン	卵 牛乳	薄力粉 上白糖 バター さつま芋	りんご缶	ベーキングパウダー	55.9
			ポトフ	豚肉 レバー入りウインナー	米油 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	塩 こしょう ローリエ ぶどう酒	22.5
22	金	牛乳	根菜のそぼろ丼	鶏肉 卵	米 麦 米油	切干大根 にんじん ごぼう 小松菜 しょうが	酒 みりん しょうゆ	59.2
			呉汁	大豆 生揚げ		長ねぎ にんじん だいこん えのきたけ こんにゃく	みそ	29.1
			ラフランスゼリー					
25	月	牛乳	四川豆腐丼	豚肉 豆腐	米 麦 米油 ごま油 三温糖 でん粉	しょうが にんにく にんじん いら 干しいたけ 長ねぎ	酒 しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン	63.2
			じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	ごま油 三温糖 米油	キャベツ にんじん コーン きゅうり	しょうゆ 酢	29.0
26	火	牛乳	コロッケバーガー	豚肉	こどもパン(小麦粉 脱脂粉乳 砂糖) 薄力粉 パン粉なたね油 米油 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ	塩 こしょう 中濃ソース(りんご 大豆)	64.5
			ABCスープ	ベーコン 鶏肉 大豆	米油 アルファベットマカロニ	にんじん にんにく パセリ ホールトマト 玉ねぎ	塩 こしょう ぶどう酒 ローリエ	23.8
27	水	牛乳	ゆかりごはん		米 麦 米油	ゆかり		52.8
			大根のあつあつ煮	豚肉 生揚げ	三温糖	にんじん だいこん こんにゃく しょうが	酒 しょうゆ みそ	23.5
			もやしとツナのあえもの	ツナ	ごま油 三温糖 ごま	もやし にんじん きゅうり	酢 しょうゆ 塩	
28	木	牛乳	広東麺	豚肉 いか うずら卵	蒸し中華麺 米油 でん粉	しょうが キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ 白菜	酒 しょうゆ みりん 塩 オイスターソース こしょう	59.8
			杏仁豆腐	牛乳 生クリーム 寒天	上白糖	りんご缶 バイン缶 みかん缶	ラム酒	22.5
29	金	牛乳	わかめごはん	わかめ	米 麦 米油 ごま			55.9
			さばのごまみそかけ	さば	三温糖 ごま		酒 みそ	19.8
			即席漬け			きゅうり かぶ にんじん	塩 しょうゆ 一味唐辛子	

*食材等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

*栄養価は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安になります。

★11月の献立について★

埼玉県では、6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。学校給食で地元の食材や郷土食などを提供し、給食を通じて地域の文化や伝統を学び、ふるさとへの興味関心を深めたり、生産に携わる人々への感謝の気持ちを持てるきっかけになればと考えています。11月は県内の食材や郷土料理を多く取り入れてみましたので、ふるさとの味を味わってください。

★11月の献立について★

・12日に登場する『みそポテト』は、農作業の合間や小腹がすいた時に食べる「小屋飯(こぢゅうはん)」と呼ばれる埼玉県の郷土料理で特に秩父地方で親しまれています。じゃが芋を一度蒸してから衣をつけて揚げるのでほくほくの食感になります。甘めの味噌ダレがよく絡み、給食でもおかわりの列ができる人気料理です。

・12日『人参うどん入り五目うどん』新座市産の人参を練りこんで作られたうどんを使った体の芯から温まるうどんを作ります。鮮やかなオレンジ色の麺とつるつるした食感を楽しみながらいただきます。

・22日『呉汁』は、秋に収穫を迎えた大豆をすりつぶして(呉)と畑の野菜を使ってみそ汁にしたものです。昔の農家さんは、呉汁を作り、食すことが、肌寒くなってきた季節の楽しみのひとつだったそうです。大豆や野菜が豊富に入った呉汁は栄養満点です。

11月の給食費引き落としのお知らせ
口座振替日 11月8日(金)
1~6年生 4,000円(別途、手数料が10円かかります。)
ゆうちょ銀行の口座残高のご確認をお願いいたします。

★今月の新座市産の野菜★
小松菜・大根・長ねぎ・じゃが芋
キャベツ・にんじん・里芋

