



日 曜	もりつけず	こんだてめい	たんぱく質	おもにからだをつくるしょうくひん (きゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょうくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちようしをととのえるしょうくひん (やさい・くだもの・きのこなど)	ちようみりょうなど
4 火		牛乳	553 kcal	牛乳			
		くりおこわ		とり肉 油あげ	米 もち米 さとう	くり ぶなしめじ まいたけ	しょうゆ 酒 みりん
		ぼけの一夜干し		ぼけの一夜干し			
		こまつなのおかか和え	25.0g	けずり節	さとう	こまつな もやし にんじん	しょうゆ 酒
		みそけんちんじる		油あげ とうふ みそ	ごま油 こんにゃく	ごぼう さといも にんじん 大根 ほししいたけ 長ねぎ	酒 しょうゆ
5 水		牛乳	684 kcal	牛乳			
		彩の国カレーライス		ぶた肉	米 麦 じゃがいも ほうりきこ 米サラダ油	玉ねぎ にんにく しょうが 長ねぎ にんじん ブロccoli	カレーこ しお こしょう 赤ワイン しょうゆ ソース (おゆうのう・ウスター) トマトケチャップ
		こまつなサラダ	24.2g	ハム	米サラダ油 さとう	こまつな キャベツ にんじん ホールコーン レモンかじゅう	しょうゆ しお こしょう
6 木		牛乳	626 kcal	牛乳			
		ビザドック		レバー入りウインナー ハム チーズ	コッパン 米サラダ油	にんにく 青ピーマン 玉ねぎ きりほし大根 トマトペースト ホールトマト	塩 こしょう トマトケチャップ
		ABCスープ	28.5g	とり肉	米サラダ油 マカロニ	玉ねぎ にんじん こまつな マッシュルーム キャベツ きくらげ	白ワイン しお こしょう しょうゆ
		ヨーグルト和え		ヨーグルト	はちみつ	みかん缶 パイン缶 おとうろ缶	
7 金		牛乳	652 kcal	牛乳			
		ちくわとごぼうのこまだれどん		ちくわ	米 麦 でんぷん さとう なたねサラダ油 こま	ごぼう しょうが	みりん 酒 しょうゆ
		チゲ風とんじる	23.2g	ぶた肉 みそ とうふ	ごま油	しょうが にんにく ほうさい ほうさいキムチ にんじん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	コチュジャン 酒
10 月		牛乳	596 kcal	牛乳			
		キャンパリのペペロンチーノ		ベーコン とり肉	スバゲティ オリーブ油	玉ねぎ キャベツ にんにく パセリ	しお こしょう 白ワイン とうがらし
		ツナとコーンのサラダ	23.4g	ツナ	米サラダ油	キャベツ にんじん もやし ホールコーン 玉ねぎ	しお こしょう こくもつす しょうゆ
		手作りりんごドーナツ		とうふ とうにゅう	ほうりきこ 米サラダ油 さとう なたねサラダ油	りんご	ベーキングパウダー
11 火		牛乳	657 kcal	牛乳			
		麦ごはん		米 麦			
		さばのみそに	24.7g	さば みそ こんぶ	さとう	しょうが 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ
		和風サラダ		ちくわ	米サラダ油 こま	にんじん もやし こまつな ホールコーン	しょうゆ こくもつす こしょう
12 水		牛乳	559 kcal	牛乳			
		しゃくしなチャーハン		じゃこ たまご	米 麦 米サラダ油 ごま油 こま	しゃくし菜	酒
		肉団子とほくさいのスープ	23.8g	とり肉	米サラダ油 でんぷん	しょうが たけのこ ほうさい ほししいたけ こまつな 長ねぎ	酒 しょうゆ しお こしょう
		ラフランスゼリー				ラフランスゼリー	
13 木		牛乳	610 kcal	牛乳			
		きつねうどん		油あげ こんぶ	うどん さとう	にんじん 長ねぎ こまつな	しょうゆ 酒 みりん しお
		みそポテト	20.2g	たまご 西京みそ	じゃがいも ほうりきこ さとう でんぷん なたねサラダ油		しお 酒 みりん
17 月		牛乳	639 kcal	牛乳			
		ちらしずし		油あげ のり	米 さとう 米サラダ油	ほししいたけ かんぴょう にんじん れんこん さやえんどう	こくもつす しお 酒 みりん しょうゆ
		ぶりのたつたあげ	31.0g	ぶり	でんぷん ほうりきこ なたねサラダ油	しょうが	酒 しょうゆ
		かき玉汁		とり肉 とうふ たまご	でんぷん	こまつな 長ねぎ	しょうゆ 酒 しお

※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。

※11月18日(火)からの献立は裏面にあります。ご覧ください。

彩の国ふるさと学校給食月間です



※今月の給食では、埼玉県の郷土料理や、県内・市内でとれた食材を使った料理を出していきます。給食を通して、埼玉を知り、もっと好きになってもらえたらうれしいです。埼玉県の産物を使ったものや、郷土料理にコパトマークがついています。



11月のよていこんだてひょう



令和7年度

【給食目標】 ちいきで作られたさんぶつを知ろう

新座市立石神小学校

日曜	もりつけず	こんだてめい	1食分 - たんぱく質	おもにからだをつくるしよくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしよくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちようしをととのえるしよくひん (やし・くだもの・きのこなど)	ちようみりょうなど
18 火		牛乳	647 kcal	牛乳			
		ミートビーンズスパゲティ		だいず とり肉	スパゲティ 米サラダ油 はくりきこ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きりぼし大根 トマトピューレ	しお 赤ワイン しょうゆ トマトケチャップ こしょう ソース (ちゅうのう・ウスター)
		やさいサラダ	27.1g	かんてん 牛乳 生クリーム	さとう 米サラダ油	キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう	こくもつす しょうゆ しお こしょう
19 水		牛乳	616 kcal	牛乳			
		かてめし	油あげ	おから 牛乳 たまご	米 麦 米サラダ油 さとう	ごぼう にんじん ほししいだけ ざやいんげん	酒 しょうゆ みりん
		ゼリーフライ	16.7g	みそ	じゃがいも はくりきこ パンこ てんぷん なだねサラダ油 さとう	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	しお こしょう ソース (ちゅうのう・ウスター)
20 木		牛乳	606 kcal	牛乳			
		とりそぼろどん	29.9g	とり肉 たまご	米 麦 米サラダ油 さとう	しょうが にんじん ざやいんげん	酒 みりん しょうゆ
		大根とわかめのみそしる	油あげ とうろ わかめ みそ		大根 長ねぎ		
21 金		牛乳	682 kcal	牛乳			
		ピラフ	26.3g	レバー入りウィンナー	米 麦 米サラダ油	玉ねぎ にんじん ホールコーン パセリ	しお こしょう 白ワイン しょうゆ
		とうにゅうの ホワイトシチュー	じゃがいも 米サラダ油 はくりきこ	玉ねぎ ぶなしめじ にんじん こまつな プロッコリー	しお こしょう 白ワイン		
25 火		牛乳	630 kcal	牛乳			
		やきうどん	20.7g	ぶた肉 ちくわ かつお節	うどん 米サラダ油 ごま油 さとう	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな もやし	酒 しょうゆ
		しらす和え	とり肉	さとう ごま	きゅうり にんじん 大根 きりぼし大根	こくもつす しょうゆ 酒	
26 水		牛乳	596 kcal	牛乳			
		ちりめんレモン ぶりかけごはん	25.1g	ひじき かつお節 じゃこ	米 麦 さとう	レモンかじゅう	みりん しょうゆ こくもつす
		いもに	ぶた肉	里いも さとう こんにゃく	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ ぶなしめじ	みりん しょうゆ	
27 木		牛乳	614 kcal	牛乳			
		マーボーどん	26.6g	ぶた肉 とうろ	米 麦 米サラダ油 さとう てんぷん ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ ほししいだけ にんじん にら	しょうゆ トウバンジャン 酒 てんめんじゃん
		ナムル	さとう ごま油	きりぼし大根 にんじん もやし こまつな にんにく	しょうゆ ラー油		
28 金		牛乳	590 kcal	牛乳			
		ツナコーンごはん	22.8g	ちくわ こんぶ うすらのたまご	米 麦 米サラダ油	ホールコーン	酒 しお しょうゆ
		おでん	ちくわ こんぶ とうろ	さとう ごま油	きりぼし大根 にんじん もやし こまつな にんにく	しょうゆ ラー油	

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。

※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。



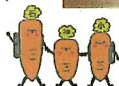
今月の栄養価平均	エネルギー 621kcal	たんぱくしつ 24.6g
文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱくしつ 21.1~32.5g

ご応募ありがとうございました！

11月25日の開校50周年記念にあたり、記念キャラクターの「にんじんさん兄弟」「石神うどん」をいかしたレシピの募集を9月に行いました。11月20日(金)は2年1組菊地恵未さんの「シチューとほかほかやきいも」のレシピ、11月25日(火)は3年1組の飯野純斗さんの「やきうどん」のレシピが給食に登場します。給食での焼き芋や焼うどんは初挑戦ですが、いただいたレシピを参考に、石神小の記念の日をお祝いしたいと思ひます。ご多用の中ご協力くださりありがとうございました。



にんじんをせんざりにしているところ、おかかをいっぱいかけるところがポイントだよ!



開校記念日の頃はさむくなっていると思ひますので、シチューにしました。

