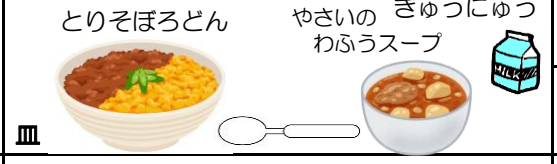
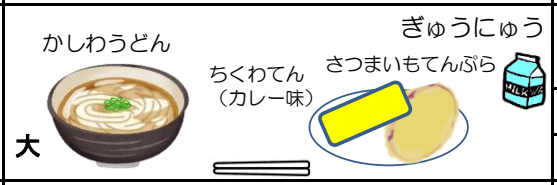
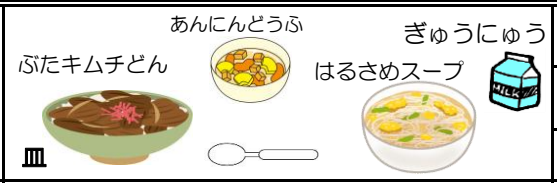
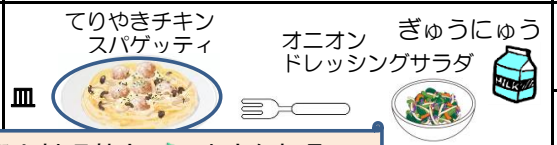
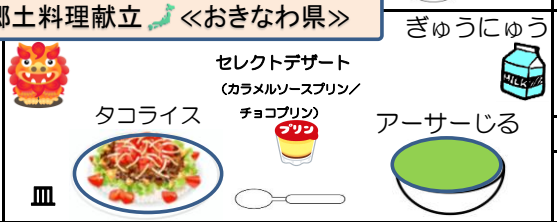
2026年11月　こんだて表　新座市立新堀小学校

飲み物はもりつけ図をみてね

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
2 (月)		とりそぼろどん	米　むぎ　油　しょうが　にんじん　とり肉　酒　砂糖　みりん しょうゆ　油　たまご　ごま　さやいんげん	熱量 605 kcal 蛋白質 29.5 g
		やさいの わふうスープ	削りぶし　油　玉ねぎ　とり肉　酒　にんじん じゃがいも　キャベツ　塩　こしょう　しょうゆ こまつな	
4 (水)		むぎごはん	米　むぎ	熱量 558 kcal 蛋白質 23.3 g
		さかなのさいきょう みそやき	ホキ（切り身）　酒　みりん　砂糖　西京みそ	
		はくさいとかぶの あさづけ	はくさい　かぶ　にんじん　塩　しょうゆ	
		みそけんちんじる	煮干し　ごま油　ごぼう　にんじん　こんにゃく だいこん　さといも　とうふ　長ねぎ　酒　しょうゆ みそ	
5 (木)		かしわうどん	うどん　削り節　だし昆布　油揚げ　にんじん　長ねぎ とり肉　こまつな　酒　みりん　しょうゆ　塩	熱量 618 kcal 蛋白質 18.2 g
		ちくわてん （カレーあじ）	ちくわ（たまご不使用）　カレー粉　小麦粉　塩　油	
		さつまいもの てんぷら	さつまいも　小麦粉　塩　油	
6 (金)		ビスキュイパン	子供パン（たまご・乳不使用）はちみつ　バター　砂糖 たまご　小麦粉　ラム酒　アーモンドパウダー	熱量 749 kcal 蛋白質 24.5 g
		ポトフ	鶏がら　とり肉　ウインナー　じゃがいも　にんじん　玉ねぎ キャベツ　酒　塩　こしょう　しょうゆ	
		マカロニサラダ	シェルマカロニ　きゅうり　にんじん　コーン　キャベツ ハム　こしょう　塩　ノンエッグマヨネーズ	
9 (月)		ぶたキムチどん	米　むぎ　ごま油　しょうが　ぶた肉　酒　もやし　玉ねぎ キムチ　しょうゆ　みりん　こしょう　塩　にら	熱量 693 kcal 蛋白質 27.5 g
		はるさめスープ	鶏がら　ぶた肉　酒　油　塩　こしょう　にんじん　もやし にら　はるさめ　しょうゆ　ごま油	
		あんにんどうふ	アガー　砂糖　牛乳　ラム酒　砂糖　ワイン　はちみつ みかん缶	
10 (火)		わかめごはん	炊き込みわかめ　米　むぎ	熱量 642 kcal 蛋白質 24.3 g
		ごもくに	こんにゃく　ごぼう　ごま油　にんじん　とり肉　酒 干ししいたけ　じゃがいも　砂糖　しょうゆ　みりん 大豆　さやいんげん	
		いそかあえ	にんじん　こまつな　もやし　酒　みりん　しょうゆ のり	
11 (水)		てりやきチキン スパゲッティ	スパゲッティ　油　オリーブオイル　とうがらし　にんにく ベーコン　玉ねぎ　しめじ　塩　こしょう　ワイン　しょうゆ とり肉　酒　しょうが　しょうゆ　でんぷん　みりん　砂糖	熱量 534 kcal 蛋白質 32.5 g
		オニオンドレッシン グサラダ	キャベツ　きゅうり　切り干し大根　コーン　酢　油 塩　こしょう　玉ねぎ	
12 (木)	郷土料理献立 ≪おきなわ県≫ 	タコライス	米　むぎ　ぶた肉　にんにく　玉ねぎ　にんじん　小麦粉 トマトケチャップ　しめじ　塩　こしょう　しょうゆ ウスターソース　カレー粉　砂糖　チーズ　キャベツ ミニトマト	熱量 578 kcal 蛋白質 25.5 g
		アーサーじる	削り節　あおさ　とうふ　長ねぎ　塩　酒　しょうゆ	
		セレクトデザート （カラメルソース／ チョコ）	ベストプリン（卵・乳・大豆不使用） ベストチョコプリン（卵・乳・大豆不使用）	
13 (金)	七五三おいわいこんだて 	こぎつねずし	米　むぎ　だし昆布　酒　酢　塩　砂糖　油揚げ　とり肉 にんじん　干ししいたけ　いんげんまめ　しょうゆ　みりん のり	熱量 668 kcal 蛋白質 25.9 g
		すましじる	削り節　たけのこ　とうふ　長ねぎ　こまつな　酒　塩 しょうゆ	
		きなこケーキ	米粉　きな粉　砂糖　牛乳　チョコチップ ベーキングパウダー	

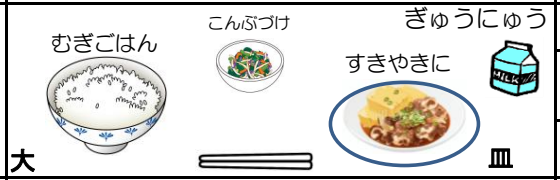
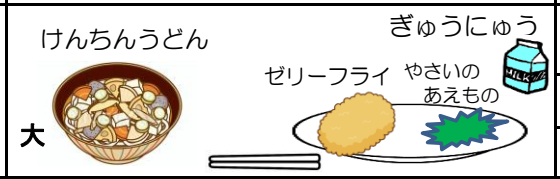
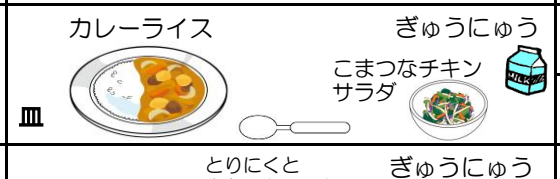
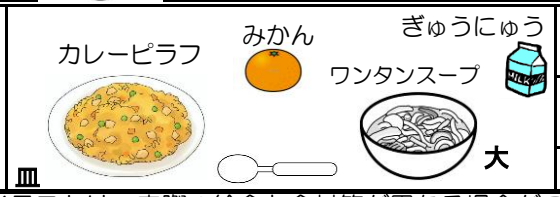
献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

11月は『彩の国ふるさと給食月間』です。地場産物の良さを知りましょう。

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は
生産している人が近くにいるので、『顔が見える』『話ができる』『安心できる』などの
様々な良い点があります。新鮮でおいしい地元の味をしっかり味わいましょう。



ちいきやさいウィーク（11月16日～11月20日）

		こんだて名	入っている食品	栄養価
16 (月)		むぎごはん	米　むぎ	熱量 548 kcal 蛋白質 24.1 g
		ぶたにくとこまつなのゆずいため	ぶた肉　玉ねぎ　砂糖　酒　みりん　しょうゆ　エリンギ こまつな　ゆず	
		みそしる	だし昆布　煮干し　生揚げ　かぶ　じゃがいも　玉ねぎ みそ	
17 (火)		キャロットパン	キャロットパン（たまご・乳不使用）	熱量 734 kcal 蛋白質 23.1 g
		かぶのクリームスープ	鶏がら　油　とり肉　こしょう　塩　ワイン　にんじん 玉ねぎ　マッシュルーム　マカロニ　バター　米粉 牛乳　生クリーム　塩　かぶ	
		ツナサラダ	ツナ　ひじき　キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン 油　酢　砂糖　しょうゆ　こしょう	
18 (水)		むぎごはん	米　むぎ	熱量 648 kcal 蛋白質 27.4 g
		すきやきに	削り節　みりん　塩　砂糖　しょうゆ　ぶた肉　こんにゃく にんじん　高野豆腐　焼き豆腐　長ねぎ　はくさい　焼きふ しゅんぎく　酒	
		こんぶづけ	かぶ　だいこん　はくさい　にんじん　塩昆布　塩	
19 (木)		けんちんうどん	うどん　削り節　ごま油　だいこん　にんじん　さといも 油揚げ　酒　塩　しょうゆ　長ねぎ　こまつな	熱量 561 kcal 蛋白質 17.7 g
		ゼリーフライ	じゃがいも　長ねぎ　にんじん　油　おから　豆腐 塩　こしょう　小麦粉　油　ウスターソース	
		やさいのあえもの	キャベツ　きゅうり　にんじん　しょうゆ　みりん　砂糖	
20 (金)		カレーライス	米　むぎ　油　しょうが　にんにく　玉ねぎ　ぶた肉　赤ワイン 塩　こしょう　鶏がら　にんじん　じゃがいも　米粉　カレー粉 ケチャップ　中濃ソース　ウスターソース　しょうゆ　はちみつ	熱量 664 kcal 蛋白質 29 g
		こまつなチキンサラダ	こまつな　コーン　キャベツ　にんじん　油　酢　塩 こしょう　レモン果汁　とり肉　ワイン	
24 (火)		ゆかりごはん	米　むぎ　ゆかり	熱量 556 kcal 蛋白質 23.8 g
		とりにくとさといものにもの	こんにゃく　ごぼう　にんじん　とり肉　だいこん　酒 さといも　高野豆腐　砂糖　しょうゆ　みりん　みそ	
		なめこのみそしる	煮干し　なめこ　玉ねぎ　豆腐　みそ　こまつな	
25 (水)		ごもくあんかけやきそば	蒸し中華めん（たまご不使用）　ごま油　にんにく　しょうが 油　ぶた肉　酒　にんじん　たけのこ　玉ねぎ　もやし 砂糖　塩　こしょう　酢　イカ　キャベツ　こまつな しょうゆ　でんぷん	熱量 665 kcal 蛋白質 23.8 g
		かいそうサラダ	海藻ミックス　キャベツ　きゅうり　コーン　こしょう しょうゆ　酢　砂糖　油	
		おさつアップルパイ	さつまいも　砂糖　生クリーム　りんご缶　砂糖　シナモン 餃子の皮　油	
26 (木)		さきたまパン	さきたまロールパン（たまご・乳除去）	熱量 619 kcal 蛋白質 28.2 g
		とうふのミートグラタン	とうふ　ぶた肉　玉ねぎ　しょうが　にんにく　切り干し大根 塩　こしょう　ケチャップ　トマトピューレ　ウスターソース ワイン　小麦粉　パン粉　パセリ	
		やさいサラダ	切り干し大根　コーン　キャベツ　にんじん　油　酢 砂糖　塩　こしょう　しょうゆ	
27 (金)		だいずとじゃこのまめごはん	米　むぎ　しょうゆ　塩　酒　大豆　でんぷん　油 ちりめんじゃこ　砂糖　みりん　ごま　青のり	熱量 667 kcal 蛋白質 27.9 g
		さばのあまからごまてりやき	さば（切り身）　しょうが　塩　酒　砂糖　みりん しょうゆ　ごま	
		おひたし	こまつな　もやし　えのき　油揚げ　砂糖　しょうゆ 塩	
30 (月)		カレーピラフ	米　油　玉ねぎ　にんじん　マッシュルーム　ベーコン ウインナー　ピーマン　コーン　塩　こしょう　ワイン ウスターソース　しょうゆ　カレー粉	熱量 629 kcal 蛋白質 25.2 g
		ワンタンスープ	削り節　油　とり肉　にんじん　もやし　長ねぎ　こまつな 酒　塩　しょうゆ　ワンタン　ごま油	
		みかん	みかん	

＊イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。

埼玉県でとれる作物や、郷土料理、特産物を給食に多く取り入れ、地域やさいのおいしさや郷土料理の良さを子どもたちに伝え、地産地消へとつながられる取り組みをしています。