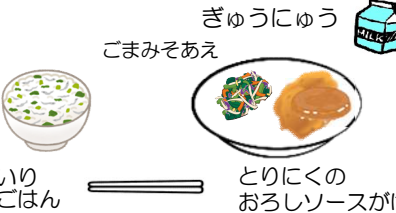
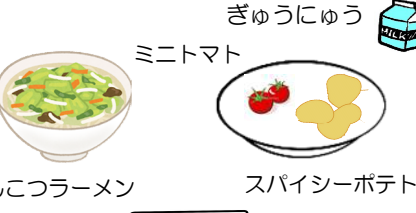
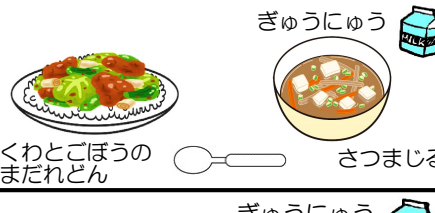




日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
2 (月)	 ぎゅうにゅう ごまみそあえ じゃこいり わかめごはん とりにくの おろしソースがけ	じゃこいりわかめごはん	米 麦 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 白ごま	545	21.4
		とりにくのおろし ソースがけ	鶏肉 清酒 塩 でん粉 なたね油 みりん しょうゆ 穀物酢 大根		
		ごまみそあえ	もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 三温糖 みそ みりん ごま		
4 (水)	 ぎゅうにゅう ミニトマト とんこつラーメン スパイシーポテト	とんこつラーメン	中華めん ごま油 鶏がら 豚骨 削り節 こめ油 しょうが にんにく 豚肉 干しいたけ にんじん もやし キャベツ 清酒 塩 こしょう しょうゆ 牛乳 バター 長ねぎ ごま	551	20.5
		スパイシーポテト	じゃがいも なたね油 塩 こしょう オールスパイス チリパウダー		
		ミニトマト	ミニトマト		
5 (木)	 ぎゅうにゅう からしあえ ひじきごはん さばのみそに からしあえ	ひじきごはん	米 だし昆布 こめ油 鶏肉 にんじん 干しいたけ 芽ひじき 油揚げ しょうゆ 三温糖 みりん 清酒	619	25.3
		さばのみそに	さば 清酒 しょうが 長ねぎ みそ 三温糖 みりん しょうゆ だし昆布		
		からしあえ	小松菜 にんじん もやし しょうゆ ごま油 からし		
6 (金)	 ぎゅうにゅう 飛行石ゼリー ソフト フランスパン タイガーモス号の シチュー	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン	445	17.5
		タイガーモス号のシチュー	鶏がら こめ油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 赤ワイン 塩 こしょう オールスパイス にんじん じゃがいも バター 小麦粉 ケチャップ 三温糖 チーズ		
		飛行石ゼリー	粉寒天 上白糖 ゼラチン クチナシ色素 サイダー		
9 (月)	 ぎゅうにゅう ぐりとぐらのカステラ スパゲッティ ミートビーンズソース コーンサラダ	スパゲッティミートビーンズソース	スパゲッティ こめ油 しょうが にんにく にんじん 豚肉 玉ねぎ セロリー 大豆 塩 こしょう ケチャップ 赤ワイン 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 米粉 チーズ	730	30.6
		コーンサラダ	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ 穀物酢 こめ油 塩 こしょう しょうゆ ごま油		
		ぐりとぐらのカステラ	たまご グラニュー糖 牛乳 バター はちみつ 小麦粉 ベーキングパウダー		
10 (火)	 ぎゅうにゅう だいこんときゅうりの はりはりづけ かてめし しろみざかなの からあげ	かてめし	米 麦 こめ油 にんじん ごぼう 油揚げ 干しいたけ 糸こんにゃく かんぴょう 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ	574	21.0
		白身魚のから揚げ	メルルーサ 清酒 しょうゆ しょうが でん粉 なたね油		
		大根ときゅうりの はりはり漬け	切り干し大根 きゅうり にんじん 三温糖 塩 穀物酢 しょうゆ		
11 (水)	 ぎゅうにゅう ひじきサラダ ごまきなこあげパン とうふだんごの スープ	ごまきなこあげパン	ツイストパン なたね油 きなこ ごま 三温糖 塩	577	22.3
		とうふだんごの スープ	鶏がら 干しいたけ たけのこ にんじん 白菜 豚肉 豆腐 長ねぎ しょうが 塩 こしょう でん粉 緑豆春雨 小松菜 清酒 しょうゆ		
		ひじきサラダ	糸こんにゃく ひじき 小松菜 にんじん キャベツ こめ油 穀物酢 塩 こしょう しょうゆ 三温糖 ごま		
12 (木)	 ぎゅうにゅう ちくわとごぼうの ごまだれどん さつまじる	ちくわとごぼうのごまだれ どん	米 麦 ちくわ 高野豆腐 ごぼう でん粉 なたね油 三温糖 みりん 清酒 しょうゆ しょうが 小松菜 ごま	634	22.0
		さつまじる	削り節 (だし) ごま油 ごぼう こんにゃく じゃがいも にんじん 大根 油揚げ 豆腐 長ねぎ 清酒 しょうゆ みりん 小松菜		
13 (金)	 ぎゅうにゅう しろめしアルプスくだり かいそうサラダ	しろめしアルプスくだり	米 麦 こめ油 玉ねぎ にんにく しょうが 豚肉 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 小麦粉 にんじん 鶏ガラ じゃがいも 塩 こしょう はちみつ	701	22.3
		かいそうサラダ	海藻ミックス サラダこんにゃく キャベツ きゅうり コーン こしょう しょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油 こめ油		
16 (月)	 ぎゅうにゅう ゼリーフライ キムタクごはん わかめスープ	キムタクごはん	米 麦 ごま油 豚肉 白菜キムチ たくあん こめ油 塩 しょうゆ	611	21.1
		ゼリーフライ	ボイルじゃがいも 長ねぎ にんじん こめ油 おから 塩 こしょう 小麦粉 でん粉 なたね油 中濃ソース		
		わかめスープ	鶏がら わかめ にんじん キャベツ 塩 こしょう 清酒 しょうゆ 長ねぎ ごま油		

図書室
コラボ給食

3年生
校外学習

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。

※今月は新座市の友好都市である、新潟県十日町産『魚沼コシヒカリ』の新米が登場します。

※ ◆New は今年度、新しく取り入れたメニューです。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、詳しい内容は食材名の欄をご覧ください。



日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく質 g
17 (火)		とおかまちごはん	米（魚沼産コシヒカリ）	653	23.0
		マーボーだいこん	大根 こめ油 豆板醤 しょうが にんにく 干しいたけ にんじん 長ねぎ 豚肉 たけのこ にら 鶏がら 清酒 しょうゆ 甜麺醤 三温糖 でん粉 ごま油		
		はるさめサラダ	緑豆春雨 ハム きゅうり にんじん もやし コーン 穀物酢 ごま油 しょうゆ 上白糖 からし		
18 (水)		コーヒーぎゅうにゅう	コーヒー牛乳	608	25.6
		てりやきチキン トースト	食パン 鶏肉 白ワイン 三温糖 しょうゆ みりん でん粉 玉ねぎ コーン ノンエッグマヨネーズ チーズ のり		
		はくさいのクリームスープ	ベーコン 鶏がら にんじん 白菜 玉ねぎ マカロニ ほうれん草 こめ油 バター 米粉 牛乳 白ワイン 塩 こしょう		
19 (木)		あきのおこわ	米 もち米 こめ油 焼き豚 さつまいも にんじん 干しいたけ しめじ 油揚げ 清酒 三温糖 みりん しょうゆ 小松菜 ごま	593	25.6
		さわらのねぎみそやき	さわら 清酒 みりん 三温糖 西京みそ 長ねぎ		
		ごまあえ	もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 三温糖 清酒 ごま		
		オレンジ	オレンジ		
20 (金)		みそラーメン	中華めん だし昆布 豚骨 鶏がら しょうが にんにく 長ねぎ みそ こめ油 豚肉 にんじん もやし コーン キャベツ にら 清酒 しょうゆ 塩 こしょう 豆板醤 ごま油	532	20.9
		かんてんポンチ	粉寒天 上白糖 みかん缶 りんご缶 はちみつ 白ワイン		
24 (火)		にくじるうどん	地粉うどん 削り節（だし）だし昆布 こめ油 豚肉 清酒 にんじん 長ねぎ 舞茸 しめじ えのき 小松菜 油揚げ みりん しょうゆ 塩	623	24.4
		みそポテト	じゃがいも 塩 薄力粉 でん粉 なたね油 清酒 みりん 三温糖 西京みそ		
25 (水)		チーズいり パンプキンむしパン	小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 かぼちゃ かぼちゃペースト たまご 牛乳 バター ハム チーズ	620	22.8
		ミネストローネ	鶏がら オリーブオイル ベーコン にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ ホールトマト 大豆 ケチャップ しょうゆ 三温糖 白ワイン 中濃ソース 塩 こしょう		
		ごぼうサラダ	ごぼう 穀物酢 にんじん きゅうり キャベツ コーン ごま油 しょうゆ 三温糖 ごま ノンエッグマヨネーズ		
26 (木)		とおかまちごはん	米（魚沼産コシヒカリ）	589	23.2
		のりのつくだに	のり しょうゆ みりん 三温糖		
		にくじゃが	糸こんにゃく しょうゆ こめ油 豚肉 清酒 みりん にんじん 玉ねぎ じゃがいも いんげん豆 三温糖		
		ごまあえ	もやし 小松菜 にんじん えのき 上白糖 しょうゆ 清酒 ごま		
27 (金)		こえどカレー（小江戸）	米 麦 こめ油 玉ねぎ にんにく しょうが 豚肉 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 小麦粉 にんじん 鶏がら さつまいも 塩 こしょう はちみつ	738	22.0
		チーズサラダ	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ 穀物酢 こめ油 塩 こしょう 上白糖 チーズ		
		グループゼリー	グループゼリー（市販）		
30 (月)		ごぼうとチキンの スパゲティ	スパゲティ オリーブオイル こめ油 にんにく 唐辛子 玉ねぎ にんじん ごぼう 塩 こしょう しょうゆ パセリ 鶏肉 清酒 しょうが でん粉 なたね油 三温糖 みりん ほうれん草 のり	604	27.2
		スイートポテトサラダ	さつまいも 鶏肉 清酒 塩 こしょう きゅうり にんじん 枝豆 コーン 塩 穀物酢 ノンエッグマヨネーズ		

☆埼玉県の農産物を知ろう

11月は【彩の国ふるさと学校給食月間】となっています。地元の農産物を取り入れた地産地消の推進や郷土料理を食べることにより、ふるさとへの愛着を深めようというものです。今回は、埼玉県の農産物と地産地消について紹介します。※地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費することです。



「地産地消」の良いところ

☆消費者のメリット

- 新鮮な食材を購入できる
- 生産者がわかることで、安心して食べられる
- 旬の味を知ることができる



☆生産者のメリット

- 規格や鮮度の面で無駄が減る
- 消費者のニーズを知ることができ、生産意欲が高まる
- 流通コストが安くなる



埼玉県は首都圏で消費される農産物の栽培を担っています。地産地消を通じて、消費者と生産者の相互理解や活性化といった利点もあると考えています。給食では農家の方々にご協力いただき、新座市で育った農産物を使用しています。

☆埼玉県の農産物

全国の生産数

- 1位 長ねぎ・さといも
 - 2位 ほうれん草・かぶ
 - 3位 ブロッコリー・枝豆・小松菜
- 他にも きゅうり（4位）
埼玉県の食料・農林水産業・農山村2026より



にんじんについて

新座市で2番目に栽培面積の多い野菜です。新座市では、夏に種をまいて秋～冬に収穫します。（新座市で、一番多く栽培されている野菜はほうれん草です）新座市は古くからのにんじんの産地で、以前は、ごぼうのように細長い長にんじんがつくられていましたが、今は短いにんじんばかりになりました。

図書室 コラボ給食

10/27～11/9は読書週間です。給食ではこの期間に合わせて、11月6日（金）、9日（月）、13日（金）、に図書室との【コラボ給食】として絵本に出てくる料理を取り入れました。

【ジブリの食卓 天空の城ラピュタ】から タイガーモス号のシチュー



【ぐりとぐら】から カステラ



【ごはん山】から しろめしアルプスくだり

