11月は
彩の国ふるさと
学校給食月間
です!

11月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】給食で使う所沢の野菜を知ろう

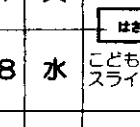
令和8年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名 主食	牛乳	つめるものかけるもの	おかず	主な食品名 黄 おもにエネルギーのもとになる食品	赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	ごはん	○		イカのサラサあげ もやしとハムのピリからあえ こまつなとじゃがいものみそしる ★なっとう	ごはん、かたくりこ、あぶら、ごま、さとう、じゃがいも	牛乳、イカ、ハム、あぶらあげ、みそ、なっとう	しょうが、もやし、えだまめ、にんにく、こまつな、たまねぎ	622	29.7
4	水	ちゅうかめん	○		タンメン ももまんじゅう ブロッコリーの にんにくじょうゆあえ	ちゅうかめん、あぶら、ももまんじゅう、さとう	牛乳、ぶた肉	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、だけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし	596	23.8
5	木	ごはん	○		さといもコロッケ くきわかめのいために せんべいじる	ごはん、さといもコロッケ、あぶら、ごま、さとう、なんぶせんべい	牛乳、くきわかめ、ぶた肉、とり肉	にんじん、しらたき、はくさい、ごぼう、ねぎ	576	21.2
6	金	ナン	コーヒーミルク		とり肉のガーリックやき チリビーンズ コールスローサラダ	ナン、あぶら、さとう、パンこ	コーヒーミルク、とり肉、だいず、ぶた肉、チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、しょうが、トマト、キャベツ、とうもろこし	578	34.1
9	月	さつまいもごはん	○		アジフライ きんぴらごぼう かきたまじる	さつまいもごはん、あぶら、ごま、さとう、かたくりこ	牛乳、アジフライ、とり肉、とうふ、たまご、かまぼこ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、たまねぎ、ほうれんそう	609	26.7
10	火	ごはん	○		イワシのうめに 肉じゃが からしあえ	ごはん、じゃがいも、あぶら、さとう	牛乳、イワシのうめに、ぶた肉	こんにゃく、たまねぎ、にんじん、いんげん、しいたけ、もやし、こまつな	585	24.4
11	水	おちゃマーブルしょくパン	○		ひばりあげ フレンチサラダ さといもシチュー	パン、こむぎこ、パンこ、むぎ、あぶら、さといも、とことこにんじんドレッシング、さとう、バター	牛乳、とり肉、ベーコン、なまクリーム	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	750	28.9
12	木	ごはん	○		ぶた肉のみそづけやき ひじきのいために こんさいじる ★くりのムース	ごはん、さとう、あぶら、くりのムース	牛乳、ぶた肉、みそ、ひじき、さつまあげ、とり肉	にんにく、しらたき、にんじん、だいこん、はくさい、ごぼう、ねぎ	589	26.0
13	金	ごはん	おちゃ		ねぎしおまんじゅう（2こ） マーボーとうふ パリパリちゅうかサラダ ちゃーめん	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、ちゃーめん	さいのくにねぎしおまんじゅう、ぶた肉、とうふ、みそ	おちゃ、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、ねぎ、しいたけ、もやし、こまつな、きゅうり	540	19.7
16	月	ごはん	○		わかじしカレー コンソメポテト だいこんサラダ	ごはん、あぶら、さとう、カレールウ、じゃがいも	牛乳、豚肉、ウインナー	たまねぎ、とうもろこし、だいこん、きゅうり、にんじん	764	23.8
17	火	じごなうどん	○		肉うどん うずらたまごのくしフライ おかかあえ	うどん、さとう、あぶら	牛乳、ぶた肉、うずらたまごのくしフライ、かつおぶし	たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが、しいたけ、キャベツ、もやし	575	24.8
18	水	こどもパンスライス	○	スライスチーズ	ハンバーグの シャリアピンソース キャロットサラダ ABCスープ	パン、あぶら、さとう、バター、マカロニ、イタリアンドレッシング	牛乳、ハンバーグ、チーズ、ハム、とり肉	たまねぎ、にんにく、にんじん、とうもろこし、キャベツ	619	28.6
19	木	ごはん	○		とり肉のやくみソース こんにゃくサラダ ちゅうかスープ	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、パンパンジードレッシング	牛乳、とり肉、わかめ、なると	しょうが、ねぎ、こんにゃく、にんじん、こまつな、にら、とうもろこし、キャベツ、もやし、メンマ	553	24.6
20	金	ごはん	○		サケのしおやき きりぼしだいこんのいために けんちんじる	ごはん、あぶら、さとう、さといも	牛乳、ギンサケ、あぶらあげ、こんぶ、ぶた肉、とうふ	きりぼしだいこん、しらたき、にんじん、こんにゃく、だいこん、ごぼう	572	26.5
24	火	ごはん	○		しろみさかなの やさいあんかけ キャベツのしおこんぶあえ だいこんのみそしる	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ	牛乳、みそ、しろみざかなでんぷんつき、しおこんぶ、あぶらあげ	にんじん、ピーマン、たまねぎ、しょうが、キャベツ、だいこん、こまつな	506	22.1
25	水	スパゲッティ	○		ミートソース ツナマヨポテト こまつなのサラダ ★ほうじちゃプリン	スパゲッティ、あぶら、さとう、じゃがいも、マヨネーズ、ほうじちゃプリン	牛乳、ぶた肉、チーズ、ツナ	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト、とうもろこし、こまつな、キャベツ	701	27.7
26	木	ごはん	○		はるまき ぶたキムチ はるさめスープ	ごはん、はるまき、あぶら、はるさめ、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とり肉	キムチ、もやし、ねぎ、にら、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ	637	21.8
27	金	かてめし	○		ねぎやき おでん こまつなのごまあえ	かてめし、さとう、ごま	牛乳、ネギやき、ちくわ、あげボール、がんもどき、うずらたまご、こんぶ	だいこん、こんにゃく、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな	564	23.8
30	月	ごはん	○		サンマのおろしソース ぶた肉とれんこんの いためもの さつまじる	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、さつまいも	牛乳、サンマでんぷんつき、ぶた肉、とり肉、あぶらあげ、みそ	だいこん、しょうが、しらたき、れんこん、こんにゃく、にんじん、ねぎ	640	25.9
								平均栄養量	609	25.5

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。
※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942−0665）までご連絡ください。
※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

ぼくの名前は
とことこオーガニック！



この取り組みに栄養士が名前をつけました。このマークをぜひ覚えてください♪

進めています！ オーガニック給食！

有機農業に取り組む畑で採れた野菜を試験的に使っています。

とことこオーガニックの野菜は、味へのこだわりはもちろん、土づくりにもこだわり、化学的に合成された肥料や農薬を使わない「環境にやさしい農法」で育ちます。虫に食べられてしまったり、育つまでに時間がかかったりすることから、予定していても使えないこともあります。

私たちがこの野菜を食べることは、環境にやさしい農業に取り組む農家を応援し、所沢の畑を未来に残していくことにもつながります。

今月は、
11日（水）の
「フレンチサラダ」に、
「とことこ人参ドレッシング」として
人参が使われています！

11月 給食だより

所沢市立第２学校給食センター

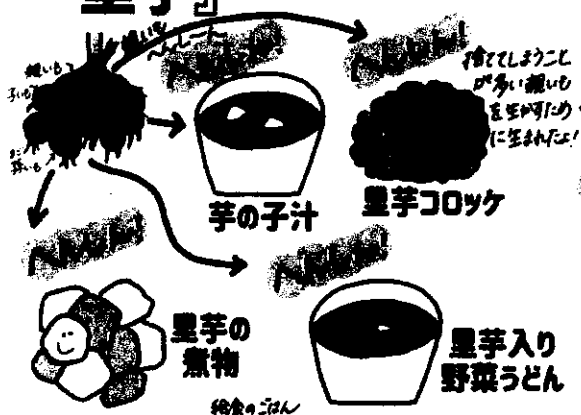
彩の国ふるさと学校給食月間です！

埼玉県では、収穫の秋の１１月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。
都心に近い埼玉県ですが、温暖な気候を生かして多彩な農業が行われています。県の郷土料理も取り入れ、紹介することでふるさとへの愛情を深めたいと考えています。

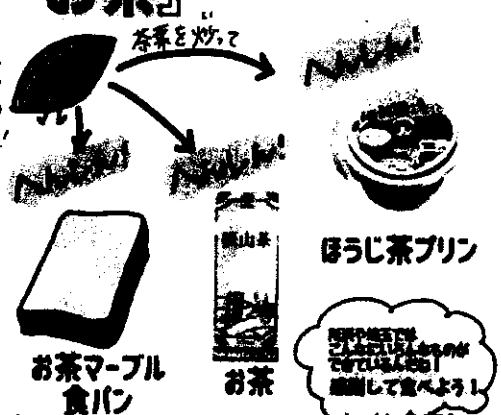
所沢でとれる２つの食材からできている給食を紹介します！

今月は何が出るかな？

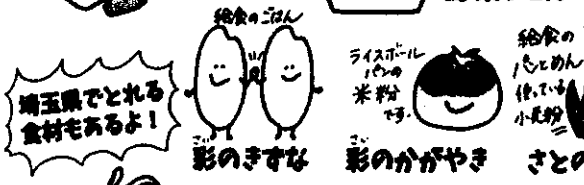
『里芋』からできているんだ！



『お茶』からできているんだ！







１１月の行事食「えびす講（こう）」



えびす講とは、旧暦の１０月に、すべての神が出雲（いずも）に出かけるため、その留守をあずかる留守神（えびす様）として、かまどの神様を祀りました。
１年の無事の感謝や五穀豊穣、大漁などを願って、魚や大根、かぶなどの野菜やご飯、けんちん汁などを供えました。地域によって供え物の種類は違っているようです。

今が旬！ 野菜漢字クイズ

○○○

牛蒡

ヒント

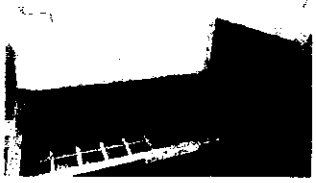
① 今月の給食に登場します。
② まっすぐ長～い根を食べる野菜です。

答えは給食だよりの右下に載せます！

給食センターで発見！ これな～に？



蓄氷式急速冷却機



給食では、ドレッシングを加熱して作ります。真空冷却機で冷えた野菜に、冷たいドレッシングをかけて冷たい温度を維持できるようにしています。ドレッシングを冷ますために「蓄氷式急速冷却機」を使っています。冷たい温度を保つことで、おいしさだけでなく衛生的にも良い効果をもたらします。

今月の食もうしょくクイズの答え：ごぼう