



がつぶん しょうがつこうきゅうしょくよていこんだてひょう
11月分 小学校給食予定献立表



杉戸町立学校給食センター
ホット & フレッシュ

令和7年

日	曜日	献立名	牛乳	食品名	名	栄養量		
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	ちようみりょうるい	
3	月	ぶんかの日						
4	火	きのこごはん とりのさいきょうやき やさいとなまあげのみそしる キャベツのしおこんぶあえ	○	こめ, きょうかまい ごまあぶら, あぶら さとう, ジャがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ, なまあげ しおこんぶ, とりにく とりのさいきょうやき	にんじん, ほししいたけ, しめじ まいたけ, エリンギ, えのきたけ ほうれんそう, ねぎ, キャベツ きゅうり	しょうゆ, さけ わふうだし, みりん にぼし, かつおぶし さばぶし, みそ	631 27.8
5	水	ごはん さけのもみじやき さといもととうふのみそしる きりぼしだいこんのごまづあえ	○	こめ, きょうかまい マヨネーズ, あぶら さといも, さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく, とうふ, しろさけ あぶらあげ, わかめ	にんじん, だいこん, ねぎ きりぼしだいこん, きゅうり	さけ, こしよう にぼし, かつおぶし さばぶし, みそ, す わふうだし, じょうゆ	667 27.5
6	木	きなこあげパン スコッチャップ (ケチャップ) マカロニチャウダー キャベツのサラダ(ドレッドトル)	○	ツイストパン さとう, マカロニ じやがいも, あぶら, クリーミーやさいドレッシング	ぎゅうにゅう スコッチャップ, ベーコン きなこ	にんじん, たまねぎ, パセリ キャベツ, きゅうり, さやいんげん	しお, ケチャップ こしよう, ペシャルソース ホットゆ, コソリ	666 23.9
7	金	ごはん えびシュウマイ レンフォアタン きゅうりのごまナムルふう	○	こめ, きょうかまい あぶら, でんぶん, ごま さとう, ごまあぶら	ぎゅうにゅう えびシュウマイ, とりにく とうふ, たまご	にんじん, たまねぎ, チゲンサイ, ねぎ きゅうり, もやし, えのきたけ	しょうゆ, こんぶ こしよう, オイスターソース クリームコーン, す ちゅうかだし, しお	640 23.1
10	月	ごはん ふかやねぎメンチカツ(ソース) おつきりこみ (ちちぶちはう) ほうれんそうのえごまあえ	○	こめ, えごま, さとう きょうかまい, あぶら こんにゃく, ほうとうどん	ぎゅうにゅう ふかやねぎメンチカツ ぶたにく, あぶらあげ	にんじん, だいこん, かぼちゃ ねぎ, ほうれんそう, もやし	ソース, にぼし かつおぶし さばぶし, じょうゆ わふうだし, みそ	606 21.2
11	火	むぎごはん (すぎのうまい, いちぶしよう) すぎのうなしカレー やさいサラダ(ドレッドトル)	○	こめ, むぎ, あぶら すぎのうまい じやがいも やさいいっぽいわふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく, にんじん, たまねぎ, なし さやいんげん, トマト, とうもろこし かぼちゃ, グリンピース, キャベツ こまつな, プロッコリー, ソニオ	こしよう, ケチャップ ウスターソース カレールウ	703 19.2
12	水	かためし (さいたまけん) いなだのてりやき みそけんちんじる ゆずかおりあえ (もろやままち)	○	こめ, きょうかまい あぶら, こんにゃく さといも, さとう	ぎゅうにゅう いなだのてりやきづけ ぶたにく, とうふ あぶらあげ	にんじん, ごぼう, ほししいたけ だいこん, とうもろこし, ねぎ キャベツ, こまつな, きゅうり ゆず	じょうゆ, さけ わふうだし, みりん かつおぶし, みそ さばぶし, にぼし	651 27.1
13	木	あんかけやきそば (チャーメン) ごもくあん しやくしなはるまき きゅうりとみのちゅうかふうすのもの	○	チャーメン, あぶら さとう, でんぶん ごまあぶら しやくしなはるまき	ぎゅうにゅう いか, さつまあげ, わかめ まぐろ, ぶたにく	にんじん, たまねぎ, たけのこ キャベツ, もやし, きくらげ, にら きゅうり, とうもろこし	こしよう, プイヨン ちゅうかだし じょうゆ, しお, す	688 23.8
14	金	けんみんの日						さいたまけんマスクット 「さいたまっち」「コバトン」
17	月	ごはん とりのいそべフライ (ソース) とうがんえびだんごじる こまつなのおかかあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら	ぎゅうにゅう とりのいそべフライ えびだんご, かつおぶし	にんじん, とうがん, しめじ こまつな, キャベツ	ソース, にぼし かつおぶし さばぶし, しお, みりん わふうだし, じょうゆ	643 24.3
18	火	ごはん なまあげのねぎソース ちゅうかスープ はるさめとひきにくのいためもの	○	こめ, きょうかまい さとう, でんぶん あぶら, はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく, とうふ, たまご ぶたにく, なまあげ	ねぎ, にんじん, たまねぎ, チゲンサイ きくらげ, もやし, ほうれんそう しようが, たけのこ, ほししいたけ	じょうゆ, みりん さけ, トマトソース こしよう, オイスターソース ちゅうかだし, しお	676 25.9
19	水	ごはん さばしょうゆこうじづけ さつまいもとじゃがいものみそしる いりどうふ	○	こめ, きょうかまい じやがいも, あぶら さつまいも, さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ, とうふ とりにく, ステミングルエッグ さばしょうゆこうじづけ	にんじん, だいこん, ねぎ たけのこ, れんこん, ほししいたけ さやいんげん	にぼし, かつおぶし さばぶし, じょうゆ わふうだし, みそ みりん, す	697 24.5
20	木	こどもパンスライス ハンバーグケチャップソース ぐだくさんスープ プロッコリーのサラダ(ドレッドトル)	○	こどもパンスライス でんぶん, あぶら じやがいも ソイドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく, ロースハム ハンバーグ	ブルーン, にんじん, たまねぎ キャベツ, とうもろこし, こまつな プロッコリー, きゅうり	ソース, ケチャップ こしよう, じょうゆ ブイヨン, コソリ, しお	649 26.4
21	金	ごはん カレイのあますあんかけ ワンタンスープ はるさめサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, ごまあぶら でんぶん, はるさめ ワンタンのかわ, さとう	ぎゅうにゅう カレイのたつたあげ ぶたにく, ひじき	じょうが, ににく, にんじん たまねぎ, もやし, にら ほうれんそう, ねぎ, キャベツ きゅうり	じょうゆ, ひやしちゅうかスープ みりん, ちゅうかだし, ブイヨン こんぶ, かつおぶし, しお, す さばぶし, とりがらスープ, さけ	645 24.8
24	月	ふりかえきゅう日						
25	火	ごはん ささみのこうそうパンこやき カレースープ ツナこんぶサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, じやがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ささみのこうそうパンこやき とりにく, うずらのたまご まぐろ, しおこんぶ	にんじん, たまねぎ, キャベツ マッシュルーム, パセリ, きゅうり	コソリ, カレールウ じょうゆ, しお こしよう	653 27.5
26	水	いろどりませごはん れんこんいりつくね かぶのみそしる ほうれんそうのにびたし	○	こめ, きょうかまい あぶら, ごまあぶら	ぎゅうにゅう れんこんつくね, ぶたにく とうふ, あぶらあげ, わかめ	にんじん, かぶ, かぶのは ほうれんそう, もやし	7しゅやさいのはなやかごはんのも じょうゆ, かつおぶし さばぶし, こんぶ, みそ わふうだし, みりん	650 24.6
27	木	ごはん タンドリーフィッシュ ミートボールミネストローネ こまつなとコーンのソテー	○	こめ, きょうかまい あぶら, じやがいも さとう, バター	ぎゅうにゅう タンドリーフィッシュ ミートボール, ぶたにく	ににく, にんじん, たまねぎ キャベツ, トマト, パセリ とうもろこし, こまつな	こんぶ, こしよう とりがらスープ, ブイヨン ケチャップ, しお, コソリ	647 28.9
28	金	ホットちゅうかめん しおラーメンたまごスープ ピロシキ だいじもやしのナムル	○	ホットちゅうかめん あぶら, ごま, さとう ごまあぶら, ピロシキ	ぎゅうにゅう たまご, ぶたにく こんぶ	じょうが, にんじん, たまねぎ キャベツ, もやし, ほししいたけ はくさい, にら, だいずもやし ほうれんそう	こんぶ, こしよう, す ブイヨン, とりがらスープ ちゅうかだし, しお じょうゆ	689 25.2

給食回数 17 回

※ こんだては、ざりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。ごりょうしようください。
※ おはしやすスープは、きれいにあらってまいにちもってきてください。

※ ふともじのしょくさいは、すぎとまちさんです。

※ こんげつは、

「さいのくにふるさとがつこうきゅうしょく

げつかん」です。 さいたまけんの「きょうどりょうり」マーク →



11月平均栄養摂取量

エネルギー	658 kcal	
タンパク質	25.1 g	
炭水化物	91.4 g	
脂質	21.2 g (29.0 %)	
食塩相当量	2.8 g	