

令和7年



11月分 中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

日	曜日	献立名	牛乳	食 品 名				栄養量 (Kcal) たん白質 (g)
				熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤色)	体の調子を整えるもの (緑色)	調味料類	
3	月	文化の日						
4	火	きのこご飯 鶏の西京焼き 野菜と生揚げのみそ汁 キャベツの塩昆布和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 じゃがいも, ごま油	牛乳 油揚げ, 鶏肉, 塩昆布 生揚げ, 鶏の西京焼き	にんじん, 干し椎茸 しめじ, ましたけ エリンギ, キャベツ, きゅうり えのきたけ, ほうれん草, ねぎ	醤油, 酒, みりん 和風だし, かつお節 煮干し, さば節, みそ	770 34.4
5	水	ご飯 えびシュウマイ 蓮花湯 (ソフオアツ) きゅうりのごまナムル風	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 澱粉 ごま, 上白糖 ごま油	牛乳 えびシュウマイ 鶏肉, たまご, 豆腐	にんじん, 玉葱, チンゲンサイ ねぎ, きゅうり, もやし えのきたけ	昆布, オイスターソース こしょう, 醤油 クリームコーン 中華だし, 食塩, 酢	801 28.0
6	木	きなこ揚げパン スコッチエッグ (ケチャップ) マカロニチャウダー キャベツのサラダ (ドレッシング)	○	ツイストパン, 米ぬかサラダ 油 米ぬか油, 上白糖, マロ グラニュー糖, じゃがいも クリーミー野菜ドレッシング	牛乳 スコッチエッグ ベーコン, きな粉	にんじん, 玉葱, パセリ キャベツ, きゅうり さやいんげん	食塩, ホワイトルウ ケチャップ, コンソメ こしょう ベシヤメルソース	825 28.9
7	金	ご飯 鮭のもみじ焼き さといもと豆腐のみそ汁 切干大根のごま酢和え	○	精白米, 強化米 マヨネーズ 米ぬか油, 米ぬかサラダ 油 さと芋, 三温糖, ごま	牛乳 鶏肉, しろさけ 豆腐, 油揚げ, わかめ	にんじん, だいこん, ねぎ 切干しだいこん, きゅうり	酒, こしょう 煮干し, みそ, 醤油, 酢 かつお節, 和風だし さば節	825 33.5
10	月	ご飯 深谷ねぎメンチカツ (ソース) おつきりこみ (秩父地方) ほうれん草のえごま和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 こんにゃく, 上白糖 ほうとううどん, えごま	牛乳 深谷ねぎメンチカツ 豚肉, 油揚げ	にんじん, だいこん かぼちゃ, ねぎ ほうれん草, もやし	中濃ソース, みそ, 醤油 煮干し, 和風だし かつお節, さば節	776 26.5
11	火	麦ごはん (杉農米一部使用) 杉農なしカレー 野菜サラダ (ドレッシング)	○	精白米, 麦, 米ぬか油 杉農米, じゃがいも 野菜いっぱい和風ドレッシング	牛乳 豚肉	にんにく, にんじん, なし, トマト ソニオン, こまつな, とうもろこし かぼちゃ, グリンピース, キャベツ ブロッコリー, さやいんげん, 玉葱	こしょう, カレルルウ ケチャップ ウスターソース	871 22.5
12	水	かてめし (埼玉郷土料理) いなだの照り焼き みそけんちん汁 ゆず香りと和え (毛呂山町)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 米ぬかサラダ 油 こんにゃく, さと芋 上白糖	牛乳 いなだの照り焼き漬け 豚肉, 油揚げ, 豆腐	にんじん, ごぼう, きゅうり 干し椎茸, だいこん, とうもろこし こまつな, ねぎ, キャベツ, ゆず	醤油, 酒, みりん, みそ 和風だし, 煮干し かつお節, さば節	801 32.9
13	木	あんかけ焼きそば (チャーメン) 五目あん しゃくし菜春巻き きゅうりとツナの中華風酢の物	○	チャーメン 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 三温糖, ごま油 しゃくし菜春巻き	牛乳 豚肉, わかめ いか, さつま揚げ まぐろ	にんじん, 玉葱, とうもろこし たけのこ, キャベツ, きゅうり もやし, きくらげ, なら	こしょう, 醤油 けんぴイソ, 食塩 中華だし, 酢	823 28.5
14	金	県民の日 埼玉県マスコット 「コバトン」「さいたまっち」						
17	月	ご飯 鶏の磯辺フライ (ソース) 冬瓜えび団子汁 こまつなのおかか和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油	牛乳 鶏の磯辺フライ えび団子, かつお節	にんじん, とうがん, しめじ こまつな, キャベツ	中濃ソース, 和風だし 煮干し, 醤油, 食塩 かつお節, さば節 みりん	801 29.2
18	火	ご飯 生揚げのねぎソース 中華スープ 春雨と挽肉の炒め物	○	精白米, 強化米, 上白糖 澱粉, 米ぬか油 緑豆はるさめ, 三温糖 ごま油	牛乳 生揚げ, 豆腐 鶏肉, 豚肉, たまご	ねぎ, にんじん, 玉葱, 干し椎茸 きくらげ, もやし, チンゲンサイ ほうれん草, しょうが, たけのこ	酒, オイスターソース みりん, 醤油, 食塩 トウバンジャン こしょう, 中華だし	838 31.8
19	水	ご飯 カレイの甘酢あんかけ ワンタンスープ 春雨サラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 ワンタンの皮 ごま油, 緑豆はるさめ	牛乳 カレイの竜田揚げ 豚肉, ひじき	しょうが, にんにく, にんじん 玉葱, もやし, なら, きゅうり ほうれん草, ねぎ, キャベツ	醤油, 鶏がらスープ みりん, 酒, 冷し中華スープ 中華だし, けんぴイソ, 食塩 昆布, かつお節, さば節, 酢	805 30.1
20	木	子供パンスライス ハンバーグケチャップソース 具だくさんスープ ブロッコリーのサラダ (ドレッシング)	○	子供パンスライス 澱粉, 米ぬか油 じゃがいも ソイドレッシング	牛乳 豚肉, ハンバーグ ロースハム	ブルー, にんじん, きゅうり 玉葱, キャベツ, とうもろこし こまつな, ブロッコリー	中濃ソース, けんぴイソ ケチャップ, 食塩 こしょう, コンソメ 醤油	812 31.6
21	金	ご飯 さば醤油麹漬け さつまいもとじゃがいものみそ汁 炒り豆腐	○	精白米, 強化米 じゃがいも, 米ぬか油 さつまいも, 三温糖	牛乳 油揚げ, 鶏肉, 豆腐 スクランブルエッグ さば醤油麹漬け	にんじん, だいこん, ねぎ たけのこ, さやいんげん れんこん, 干し椎茸	煮干し, 和風だし かつお節, 醤油, みそ さば節, みりん, 酢	861 29.5
24	月	振替休日						
25	火	ご飯 ささみの香草パン粉焼き カレースープ ツナ昆布サラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも ごま油	牛乳 ささみの香草パン粉焼き 鶏肉, まぐろ, 塩昆布 うずらの卵	にんじん, 玉葱, キャベツ マッシュルーム パセリ, きゅうり	コンソメ, こしょう カレルルウ 醤油, 食塩	807 33.2
26	水	ご飯 タンドライフィッシュ ミートボールミネストローネ こまつなとコンのソテー	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも 上白糖, バター	牛乳 タンドライフィッシュ ミートボール, 豚肉	にんにく, にんじん, こまつな キャベツ, トマト, 玉葱 パセリ, とうもろこし	昆布, こしょう 鶏がらスープ, 食塩 けんぴイソ, コンソメ ケチャップ	804 35.6
27	木	いろいろ混ぜご飯 れんこん入りつくね かぶのみそ汁 ほうれん草の煮浸し	○	精白米, 強化米 米ぬか油, ごま油	牛乳 れんこんつくね 豚肉, 豆腐, 油揚げ, わかめ	にんじん, かぶ, かぶの葉 もやし, ほうれん草	7種野菜の華やかご飯の素 昆布, 醤油, みりん かつお節, みそ さば節, 和風だし	800 29.5
28	金	ホット中華麺 塩ラーメン卵スープ ピロシキ 大豆もやしのナムル	○	ホット中華麺, 三温糖 米ぬか油, ピロシキ ごま, ごま油	牛乳 豚肉, たまご, こんぶ	しょうが, にんじん, 玉葱, なら キャベツ, もやし, ほうれん草 干し椎茸, はくさい, 大豆もやし	昆布, 食塩, 酢 こしょう, 醤油 けんぴイソ, 中華だし 鶏がらスープ	856 30.9

- ※ 献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。
- ※ お箸やスプーンは、衛生的なものを毎日持ってきてください。
- ※ **太字の食材は、杉戸町産です。**
- ※ 今月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

埼玉県の「郷土料理」マーク



11月平均栄養摂取量

エネルギー	816kcal
タンパク質	30.5g
炭水化物	115.7g
脂質	25.7g(28.3%)
食塩相当量	3.6g

