

11月分 中学校 給食予定献立表

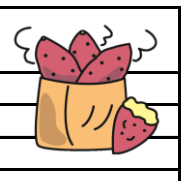


杉戸町立学校給食センター
ホット ＆ フレッシュ

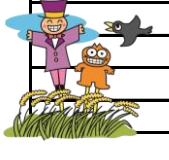
令和８年

日	曜日	献立名	牛乳	食品名 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	栄養量 エネルギー（Ｋｃａｌ） たん白質（ｇ）
2	月	わかめご飯 厚焼き玉子 肉じゃが 根菜サラダ(ドレボトル)	○	**精白米**, 強化米 米ぬか油, じゃがいも しらたき, 三温糖 かおりごまドレッシング	牛乳, 炊き込みわかめの素 厚焼き玉子 豚肉 さつま揚げ	にんじん, 玉葱 グリンピース, れんこん ごぼう, ブロッコリー とうもろこし	和風だし, みりん 醤油 酢	813 28.9
3	火	文化の日						
4	水	ご飯 さばの塩焼き 豚汁 こまつなと油揚げのお浸し, 五家宝	○	**精白米**, 強化米 米ぬか油 こんにゃく じゃがいも, 五家宝	牛乳 豚肉 豆腐, 油揚げ さばの塩焼き	にんじん, だいこん ごぼう, **ねぎ** こまつな, しめじ	煮干し かつお節 さば節, 和風だし みそ, 醤油, 酒, みりん	804 35.1
5	木	ココア揚げパン チキンマスタード ニョッキ入りチャウダー コーンサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン, 米ぬか油 上白糖, グラニュー糖 じゃがいも, ニョッキ, バター サウザンアイランドドレッシング	牛乳 チキンマスタード ベーコン	にんじん, 玉葱, パセリ とうもろこし, キャベツ きゅうり	ココア こしょう, ホワイトルウ ベシャメルソース コンソメ, 塩	898 28.4
6	金	ご飯 春雨と挽肉の炒め物 春巻き 豆腐とわかめのスープ	○	**精白米**, 強化米 米ぬか油 はるさめ, 三温糖 ごま油, ごま	牛乳, 豚肉 春巻き, 豆腐 わかめ	しょうが, にんじん たけのこ 干し椎茸, チンゲンサイ 玉葱, **ねぎ**	中華だし, オイスターソース 醤油, 酒, 昆布 鶏がらスープ チキンブイヨン, 塩, こしょう	826 23.3
9	月	さつま芋ご飯 鶏肉の西京焼き じゃが芋と生揚げのみそ汁 野菜サラダ(ドレボトル)	○	**精白米**, 強化米 さつまいも じゃがいも 野菜いっぱい和風ドレッシング	牛乳 鶏肉の西京漬け 生揚げ	にんじん, ほうれん草, **ねぎ** キャベツ, こまつな ブロッコリー さやいんげん, とうもろこし	塩 煮干し かつお節 さば節, みそ, 和風だし	808 34.4
10	火	ご飯 肉団子ケチャップソース ツナと野菜のスープ ブッロコリーのサラダ（ドレボトル)	○	**精白米**, 強化米 米ぬか油, じゃがいも ソイドレッシング	牛乳 ミートボールケチャップ味 まぐろ ロースハム	にんじん, 玉葱, キャベツ 青ピーマン, ブロッコリー きゅうり	こしょう 鶏がらスープ コンソメ 醤油, 塩	854 29.7
11	水	ご飯 味付けのり 鶏の照り焼き 煮ぼうとう ほうれん草のおかか和え	○	**精白米**, 強化米 米ぬか油 こんにゃく ほうとううどん	牛乳 味付けのり 鶏モモ皮付酒みりん醤油漬 豚肉 油揚げ , かつお節	にんじん, だいこん かぼちゃ, **ねぎ** ほうれん草, キャベツ れんこん	焼き鳥のタレ 煮干し, 酢 かつお節 さば節, 和風だし みそ, 醤油, みりん	761 33.7
12	木	杉農米ご飯 杉農梨カレー グリーンサラダ(ドレボトル)	○	**精白米**, 強化米 米ぬか油, じゃがいも 三温糖, 和風ドレッシング **杉農米**	牛乳 豚肉 スキムミルク ミルクカルシウム, チーズ	にんにく, にんじん, 玉葱 ソニオン, トマト, **梨** グリンピース, キャベツ きゅうり, さやいんげん	こしょう ケチャップ ウスターソース 赤ワイン, カレールウ	858 25.0
13	金	ホット中華麺 キムチラーメンスープ 揚げしゅうまい コーンとほうれん草のサラダ(ドレボトル)	○	ホット中華麺 米ぬか油, ごま油 中華ドレッシング	牛乳, 豚肉, 昆布 肉シュウマイ	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, もやし, ほうれん草 はくさい(キムチ漬), にら **ねぎ**, キャベツ, とうもろこし	かつお節 さば節 煮干し, こしょう, 中華だし オイスターソース, みそ, 醤油	791 30.0
16	月	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 鶏団子のみそ汁 ほうれん草のごま和え	○	**精白米**, 強化米 マヨネーズ 米ぬか油, さといも こんにゃく, ごま, 上白糖	牛乳, さけ 鶏団子 豆腐 油揚げ	玉葱, パセリ, にんじん しめじ, **ねぎ** ほうれん草, もやし	みそ 煮干し かつお節 さば節, 和風だし, 醤油	824 36.0
17	火	ご飯 ハンバーグデミグラスソース コンソメスープ ツナサラダ(ドレボトル)	○	**精白米**, 強化米 米ぬか油, 三温糖 じゃがいも シーザードレッシング	牛乳, ハンバーグ ベーコン まぐろ	玉葱, マッシュルーム にんじん, とうもろこし チンゲンサイ, パセリ キャベツ, きゅうり, もやし	ケチャップ, 赤ワイン, 醤油 ウスターソース, 昆布, 塩 デミグラスソース, こしょう チキンブイヨン, コンソメ	878 29.9
18	水	ご飯 鶏のから揚げ南蛮ダレ トック 春雨サラダ	○	**精白米**, 強化米 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 トック, **特別栽培米** はるさめ, 三温糖, ごま油	牛乳 鶏モモ皮付ニンニク生姜醤油漬 鶏肉 ロースハム	**ねぎ**, しょうが, にんじん 玉葱, だいこん, 干し椎茸 こまつな, キャベツ きゅうり	醤油, 酢 こしょう 中華だし, 塩	869 25.8
19	木	さきたまライスボールパン ローストチキン コーンスープ ポテトサラダ(マヨネーズ)	○	さきたまライスボールパン 米ぬか油, じゃがいも 米ぬかサラダ油 マヨネーズ	牛乳, ロースハム スキムミルク チーズ, 生クリーム ローストチキン	玉葱, パセリ, にんじん きゅうり, ほうれん草 とうもろこし	昆布, コーンポタージュ チキンブイヨン, こしょう 鶏がらスープ, コンソメ クリームコーン, 酢, 塩	751 31.3
20	金	かてめし(埼玉県の郷土料理) 豚肉のごまつけ焼き 大根とわかめのみそ汁 こまつなの糸かま和え	○	**精白米**, 強化米 米ぬか油 こんにゃく 上白糖, ごま, さといも	牛乳, 油揚げ 豚ロース塩・コショウ 豆腐 わかめ, かまぼこ, かつお節	にんじん, ごぼう 干し椎茸, だいこん, **ねぎ** こまつな, もやし, キャベツ	醤油, 酒 和風だし, みりん 煮干し かつお節, さば節, みそ	787 33.6
23	月	勤労感謝の日						
24	火	ご飯 さわらの幽庵漬け けんちん汁 イカと卵の五色和え	○	**精白米**, 強化米 米ぬか油, こんにゃく さといも, ごま油 米ぬかサラダ油, 三温糖	牛乳 さわらの幽庵漬け 豚肉, 豆腐, 油揚げ いか, スクランブルエッグ	にんじん, だいこん ごぼう, **ねぎ** きゅうり, ほうれん草	煮干し さば節 かつお節 和風だし, みりん, 醤油, 酢	774 35.3
25	水	ご飯 チヂミ 麻婆豆腐 棒々鶏サラダ	○	**精白米**, 強化米 チヂミ, ごま油 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 米ぬかサラダ油, 三温糖	牛乳, 豚肉, 豆腐 鶏肉	しょうが, にんにく にんじん, 玉葱, たけのこ 干し椎茸, にら, **ねぎ** キャベツ, きゅうり	トウバンジャン こしょう 中華だし, 酒 醤油, みそ, 酢	843 32.1
26	木	ご飯 ビビンバ（肉炒め） 中華風豆腐スープ ビビンバ(三色ナムル)	○	**精白米**, 強化米 米ぬか油, 上白糖 ごま油, 澱粉 ごま, 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐, わかめ	にんにく, しょうが, 玉葱 ぜんまい, にんじん だいこん, こまつな 大豆もやし	トウバンジャン, 酒 テンメンジャン 鶏がらスープ 中華だし, 醤油, 塩, 酢	809 35.3
27	金	地粉うどん ちくわの磯辺揚げ カレーうどん汁 こんにゃくサラダ(ドレボトル)	○	地粉うどん, 薄力粉 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 こんにゃく 青じそドレッシング	牛乳, ちくわ のり 鶏肉 油揚げ	にんじん, 玉葱, **こまつな※1** **ねぎ**, キャベツ, きゅうり	かつお節 昆布 カレールウ 和風だし, 醤油	876 31.3
30	月	ご飯 スコッチエッグ（ケチャップ） 野菜スープ ツナ昆布サラダ, ゆずみかんゼリー	○	**精白米**, 強化米 米ぬか油, ごま油 ゆずみかんゼリー	牛乳 スコッチエッグ 鶏肉 わかめ, まぐろ, 塩昆布	にんじん, 玉葱 とうもろこし ほうれん草, キャベツ きゅうり, チンゲンサイ	ケチャップ, 昆布, かつお節 コンソメ, チキンブイヨン 鶏がらスープ, 醤油, こしょう オイスターソース, 塩	779 27.7
給食回数		19 回						

※ 献立は、材料の都合により変更する場合があります。
※ 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。
※ 20日の、「郷土料理」（ 埼玉県 ） マーク ➡
※ **太字の食材は、杉戸町産です。**
※1 一部杉戸町産の食材を使用しています。



１１月平均栄養摂取量	
エネルギー	821kcal
タンパク質	30.9g
炭水化物	120.1g
脂質	24.1g(26.4%)
食塩相当量	3.6g



● 今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。