11月分小学校給食予定献立表

令和８年

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 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）	ちょうみりょうるい	栄養量 エネルギー（Ｋｃａｌ） たん白質（ｇ）
2	月	ごはん にくだんごケチャップソース ツナとやさいのスープ ブロッコリーのサラダ（ドレボトル）	○	**こめ**, きょうかまい あぶら, じゃがいも ソイドレッシング	ぎゅうにゅう ミートボールケチャップあじ ロースハム, まぐろ	にんじん, たまねぎ, キャベツ あおピーマン, ブロッコリー きゅうり	こしょう とりがらスープ, コンソメ しょうゆ, しお	689 24.6
3	火	ぶんかの日						
4	水	ごはん さわらのゆうあんづけ けんちんじる イカとたまごのごしょくあえ, ごかぼう	○	**こめ**, きょうかまい あぶら, こんにゃく さといも, ごまあぶら さとう, ごかぼう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ さわらのゆうあんづけ ぶたにく, とうふ いか, スクランブルエッグ	にんじん, だいこん, ごぼう きゅうり, ほうれんそう, **ねぎ**	にぼし, さばぶし かつおぶし わふうだし, みりん しょうゆ, す	627 28.7
5	木	ココアあげパン チキンマスタード ニョッキいりチャウダー コーンサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン, あぶら さとう, じゃがいも ニョッキ, バター サウザンドレッシング	ぎゅうにゅう チキンマスタード ベーコン	にんじん, たまねぎ, 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, しお	717 23.6
6	金	ごはん はるさめとひきにくのいためもの はるまき とうふとわかめのスープ	○	**こめ**, きょうかまい あぶら, はるさめ さとう, ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく はるまき, とうふ, わかめ	しょうが, にんじん, たけのこ ほししいたけ, チンゲンサイ たまねぎ, **ねぎ**	ちゅうかだし, しお オイスターソース, しょうゆ さけ, こんぶ, こしょう とりがらスープ, ブイヨン	683 19.8
9	月	ごはん ビビンバ（にくいため） ちゅうかふうとうふスープ ビビンバ(さんしょくナムル)	○	**こめ**, きょうかまい あぶら, さとう ごまあぶら, でんぷん ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく とりにく, とうふ, わかめ	にんにく, しょうが, たまねぎ ぜんまい, にんじん, だいこん こまつな, だいずもやし	トウバンジャン, さけ テンメンジャン, しょうゆ とりがらスープ ちゅうかだし, しお, す	654 28.9
10	火	わかめごはん あつやきたまご にくじゃが こんさいサラダ(ドレボトル)	○	**こめ**, きょうかまい あぶら, じゃがいも しらたき, さとう かおりごまドレッシング	ぎゅうにゅう たきこみわかめのもと あつやきたまご, ぶたにく さつまあげ	にんじん, たまねぎ, 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	わふうだし, みりん しょうゆ す	659 24.0
11	水	ごはん あじつけのり とりのてりやき にぼうとう ほうれんそうのおかかあえ	○	**こめ**, きょうかまい あぶら, こんにゃく ほうとううどん	ぎゅうにゅう あじつけのり とりももさけみりんしょうゆづけ ぶたにく, あぶらあげ かつおぶし	にんじん, だいこん, かぼちゃ **ねぎ**, ほうれんそう, キャベツ れんこん	やきとりのタレ にぼし, かつおぶし さばぶし, す わふうだし, みそ しょうゆ, みりん	619 27.6
12	木	すぎのうまいごはん すぎのうなしカレー グリーンサラダ(ドレボトル)	○	**こめ**, きょうかまい あぶら, じゃがいも さとう, **すぎのうまい** わふうドレッシング	ぎゅうにゅう, ぶたにく 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, たまねぎ ソニオン, トマト, **なし** 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, あかワイン カレールウ	695 20.9
13	金	ホットちゅうかめん キムチラーメンスープ あげしゅうまい コーンとほうれん草のサラダ(ドレボトル)	○	ホットちゅうかめん あぶら, ごまあぶら ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう, ぶたにく こんぶ, にくシュウマイ	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, もやし, とうもろこし はくさい（キムチづけ）, にら **ねぎ**, ほうれんそう, キャベツ	かつおぶし, しょうゆ さばぶし, にぼし こしょう, ちゅうかだし オイスターソース, みそ	654 25.4
16	月	ごはん 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)	○	**こめ**, きょうかまい あぶら, さとう じゃがいも シーザードレッシング	ぎゅうにゅう, ハンバーグ ベーコン, まぐろ	たまねぎ, 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, ウスターソース デミグラスソース, しょうゆ あかワイン, こんぶ, しお こしょう, ブイヨン, コンソメ	708 25.0
17	火	ごはん さけのみそマヨネーズやき とりだんごのみそしる ほうれんそうのごまあえ	○	**こめ**, きょうかまい マヨネーズ, あぶら さといも, こんにゃく ごま, さとう	ぎゅうにゅう, さけ とりだんご とうふ, あぶらあげ	たまねぎ, パセリ, にんじん しめじ, **ねぎ**, ほうれんそう もやし	みそ, にぼし かつおぶし さばぶし わふうだし, しょうゆ	665 29.3
18	水	ごはん とりのからあげなんばんダレ トック はるさめサラダ	○	**こめ**, きょうかまい でんぷん, あぶら, さとう トック, **とくべつさいばいまい** はるさめ, ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりニンニクしょうがじょうゆづけ とりにく, ロースハム	**ねぎ**, しょうが, にんじん たまねぎ, だいこん, ほししいたけ こまつな, キャベツ, きゅうり	しょうゆ, す こしょう ちゅうかだし, しお	703 21.6
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 あぶら, じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ローストチキン スキムミルク, チーズ なまクリーム, ロースハム	たまねぎ, パセリ, にんじん きゅうり, ほうれんそう とうもろこし	こんぶ, こしょう ブイヨン, とりがらスープ コンソメ, クリームコーン コーンポタージュ, す, しお	609 25.7
20	金	かてめし（さいたまけんのきょうどりょうり） ぶたにくのごまつけやき だいこんとわかめのみそしる こまつなのいとかまあえ	○	**こめ**, きょうかまい あぶら, こんにゃく さとう ごま, さといも	ぎゅうにゅう, あぶらあげ ぶたロースしお･こしょう わかめ, かまぼこ, とうふ かつおぶし	にんじん, ごぼう, ほししいたけ だいこん, **ねぎ**, こまつな, もやし キャベツ	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	637 27.2
23	月	きんろうかんしゃの日						
24	火	ごはん さばのしおやき とんじる こまつなとあぶらあげのおひたし	○	**こめ**, きょうかまい あぶら, こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう, ぶたにく とうふ, あぶらあげ さばのしおやき	にんじん, だいこん, ごぼう, **ねぎ** こまつな, しめじ	にぼし, かつおぶし さばぶし わふうだし, みそ しょうゆ, さけ, みりん	652 29.0
25	水	ごはん スコッチエッグ(ケチャップ) やさいスープ ツナこんぶサラダ	○	**こめ**, きょうかまい あぶら, ごまあぶら	ぎゅうにゅう スコッチエッグ, とりにく わかめ, まぐろ, しおこんぶ	にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ とうもろこし, ほうれんそう キャベツ, きゅうり	ケチャップ, こんぶ, こしょう かつおぶし, コンソメ, しお ブイヨン, とりがらスープ オイスターソース, しょうゆ	632 23.1
26	木	さつまいもごはん とりにくのさいきょうやき じゃがいもとなまあげのみそしる やさいサラダ(ﾄﾞﾚﾎﾞﾄﾙ)	○	**こめ**, きょうかまい さつまいも じゃがいも やさいいっぱいわふうドレッシング	ぎゅうにゅう とりにくのさいきょうづけ なまあげ	にんじん, ほうれんそう, **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	しお, にぼし かつおぶし さばぶし, みそ わふうだし	652 28.0
27	金	じごなうどん ちくわのいそべあげ カレーうどんじる こんにゃくサラダ（ドレボトル）	○	じごなうどん, さとう こむぎこ, あぶら でんぷん, こんにゃく あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう, ちくわ のり, とりにく あぶらあげ	にんじん, たまねぎ, **こまつな※1** **ねぎ**, キャベツ, きゅうり	かつおぶし, こんぶ カレールウ わふうだし しょうゆ	718 27.3
30	月	ごはん チヂミ マーボーどうふ バンバンジーサラダ, ゆずみかんゼリー	○	**こめ**, きょうかまい チヂミ, あぶら, さとう でんぷん, ごまあぶら ゆずみかんゼリー	ぎゅうにゅう, ぶたにく とうふ, とりにく	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, たけのこ, ほししいたけ にら, **ねぎ**, キャベツ, きゅうり	トウバンジャン, こしょう ちゅうかだし, さけ しょうゆ, みそ, す	682 26.5
給食回数		19 回						

※ こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。
※ おはしやスプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
※ 20日の「きょうどりょうり」（ さいたまけん ）マーク ➡
※ **ふともじのしょくざいは、すぎとまちさんです。**
※1 いちぶすぎとまちさんをしようしています。

● こんげつは「さいのくにふるさとがっこうきゅうしょくげっかん」です。

１１月平均栄養摂取量

エネルギー	666kcal
タンパク質	25.6g
炭水化物	94.9g
脂質	20.4g(27.6%)
食塩相当量	2.8ｇ