

## 11月中学校予定献立表

春日部市学校給食センター

令和7年度

日付	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				米	麦	油	ハヤシライス ハヤシルウ しょうゆフレンチ	ハム	ぶた肉 スキムミルク	
4 火	○	ハヤシライス 麦ごはん ハヤシルウ しょうゆフレンチ	○	米	麦	油	ハヤシライス ハヤシルウ しょうゆフレンチ	ハム	ぶた肉 スキムミルク	793 26.6
5 水	○	ごはん いかのヤンニヤムカンジャンがけ ナムル スミーテン	○	米		油	ごはん いかのヤンニヤムカンジャンがけ ナムル スミーテン		いかでん粉付き	758 32.1
6 水	○	ごはん とり肉の南部焼き おかか和え 野菜のうま煮	○	米	ごま	油	ごはん とり肉の南部焼き おかか和え 野菜のうま煮	かたくり粉	卵 フランクフルト	720 30.5
7 金	○	【いい歯の日にちなんだ献立】 かみかみ丼 ごはん 具 三色野菜とじゃこの和え物 のっぺい汁	○	しっかりかむことができる歯は、健康な体のためにとてもよいことです。この機会に「いい歯」について考えてみましょう。	米	油	かみかみ丼 ごはん 具 三色野菜とじゃこの和え物 のっぺい汁	大豆 とり肉 ちりめんじゃこ さといも かたくり粉	大豆 とり肉 ちりめんじゃこ 生揚げ 豆腐	731 37.5
10 月	○	ごはん 酢豚 パンサンスー	○	米		かたくり粉 油 砂糖	かたくり粉 油 砂糖 砂糖 ごま油 はるさめ	ぶた肉 うずらの卵 ハム	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン ほうれんそう にんじん きゅうり	746 32.0
11 火	○	おつきりこみ風うどん 地粉うどん 汁 さつまいもの天ぷら(2個) ごま和え	○	地粉うどん	ごま油		さつまいもの天ぷら(2個) ごま和え	みそ 油揚げ	しめじ ねぎ だいこん ほうれんそう 干しいたけ にんじん	799 27.4
12 水	○	【図書館リストランテ スウィートホームわたしのおうち】 ごはん 麻婆なす 春雨サラダ フルーツ杏仁	○	主人公の千紗は「麻婆なす」が、おかあさんの作る料理で一番好きな料理です。千紗の食卓には、麻婆なすと春雨サラダがでできます。	米	油	麻婆なす 春雨サラダ フルーツ杏仁	ぶた肉 ハム 杏仁豆腐 砂糖	なす にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ もやし パイナップル 黄桃	793 24.9
13 木	○	ごはん さわらの竜田揚げ ひじきと切り干したいこんのサラダ 肉じゃが	○	米	油	油 砂糖	さわらの竜田揚げ ひじきと切り干したいこんのサラダ 肉じゃが	さわらのでん粉付き ひじき ちりめんじゃこ ぶた肉 凍り豆腐	しょうが 切り干したいこん きゅうり もやし たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース	795 37.1
17 月	○	ごはん ぶた肉のしょうが焼き きな粉和え 田舎汁	○	米	油	砂糖	ぶた肉のしょうが焼き きな粉和え 田舎汁	ぶた肉 きな粉 豆腐 みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな にんじん にんじん しめじ ほうれんそう こんにゃく ごぼう	717 37.1
18 火	○	豚骨ラーメン 中華めん スープ 中華和え 鬼まん	○	中華めん	油	砂糖	豚骨ラーメン スープ 中華和え 鬼まん	ぶた肉 牛乳 豆乳	にら にんじん キャベツ ねぎ きくらげ にんにく しょうが こまつな もやし にんじん	789 31.7
19 水	○	【食育の日の献立 埼玉県の郷土料理】 ごはん さばの一味焼き のらぼうなおかか和え つみっこ	○	埼玉県の郷土料理「つみっこ」を紹介します。かつて養蚕のさかんだった頃に仕事の合間に食べられた、いわゆる「すいとん」です。練った小麦粉を「つみとる」の方言からその名が付けされました。	米	ごま油	つみっこ	さば かつお節 とり肉	ねぎ しょうが にんにく のらぼうな はくさい にんじん にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	725 35.7
20 木	○	ごはん ハンバーグマッシュルームソース ボテトサラダ ボトルマヨネーズ コンソメスープ	○	米	油	油	ハンバーグ ボテトサラダ ボトルマヨネーズ コンソメスープ	ハンバーグ フランクフルト	たまねぎ マッシュルーム とうろこ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきだけ しめじ	742 26.7
21 金	○	きな粉揚げパン アンサンブルエッグ ボトルケチャップ フレンチサラダ わかめスープ	○	パン 油 砂糖	油	砂糖	きな粉 アンサンブルエッグ ハム ごま油	きな粉 アンサンブルエッグ ハム わかめ とり肉 豆腐	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな にんじん ねぎ 干しいたけ	773 32.6
25 火	○	かきたまうどん 地粉うどん 汁 みそポテト(3個) しりしり	○	地粉うどん	かたくり粉	みそポテトでん粉付き 油 砂糖	なると 卵 みそ ツナ 油揚げ かまぼこ かつお節	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ ゆず にんじん だいこん漬け	805 32.6	
26 水	○	【図書コラボ給食 おとうふやさん】 ごはん とり肉のカレー風味揚げ(2個) 機香和え 刻みのり 豆腐のみそ汁	○	「おとうふやさん」は、大豆がどうやって豆腐へと変身するのか、丁寧に描いた作品です。	米	油	かたくり粉 のり じやがいも	とり肉 のり 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ほうれんそう	755 32.6
27 木	○	ごはん レバーカツのオーロラソースがけ だいこんのきんぴら みそけんちん汁	○	米	油	油	レバーカツ さつま揚げ じやがいも	レバーカツ さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	だいこん だいこんの葉 にんじん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう こまつな	774 29.0
28 金	○	コロッケ/バーガー 子供パンスライス ポテトコロッケ ポトルソース キャベツとにんじんのサラダ はくさいのシチュー	○	パン	油	油	コロッケ/バーガー 子供パンスライス ポテトコロッケ ポトルソース キャベツとにんじんのサラダ はくさいのシチュー	ポテトコロッケ ホワイトルウ バター 油 とり肉 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ブロックリー はくさい	820 26.1

\*牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 \*スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

\*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

\*コンタミネーション(原材料としては使用されていないでも、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g (%)	脂質 %	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩相当量 g
							レチノール当量 μg	B1 mg	B2 mg		
月の平均栄養量	766	31.3(16.3)	28.3	113.7	479	4.9	599	0.78	0.67	38	8.1 3.0