

令和7年度				11 月中学校予定献立表				春日部市学校給食センター			
月	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)				
4 火	○	ハヤシライス	○	米 麦	ぶた肉 スキムミルク ハム	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト こまつな きゅうり にんじん	793				
		麦ごはん		油 ハヤシルウ じゃがいも			26.6				
		ハヤシルウ		油 砂糖							
5 水	○	ごはん	○	米	いかでん粉付き	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな もやし とうもろこし チンゲンサイ	758				
		いかのヤンニャムカンジャンがけ		油 砂糖 ごま油			32.1				
		ナムル		砂糖 ごま ごま油							
		スーミータン		かたくり粉 ごま油							
6 水	○	ごはん	○	米	とり肉 かつお節 ぶた肉 大豆	キャベツ こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん	720				
		とり肉の南部焼き		ごま			30.5				
		おかか和え		砂糖							
		野菜のうま煮		油 砂糖 じゃがいも							
7 金	○	【いい歯の日にちなんだ献立】	○	しっかりと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。							
		かみかみ丼		米	大豆 とり肉 ちりめんじゃこ 生揚げ 豆腐	ごぼう にんじん はくさい こまつな もやし にんじん こんにゃく ねぎ ほうれんそう	731				
		具		油 砂糖 ごま			37.5				
		三色野菜とじゃこの和え物									
のっぺい汁	さといも かたくり粉										
10 月	○	ごはん	○	米	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				
		酢豚		かたくり粉 油 砂糖			32.0				
		パンサンスー		砂糖 ごま油 はるさめ							
11 火	○	おつきりこみ風うどん	○	地粉うどん	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 キャベツ こまつな にんじん	799				
		地粉うどん		ごま油			27.4				
		汁		さつまいも 小麦粉 油							
		さつまいもの天ぷら(2個)		ごま 砂糖							
12 水	○	【図書館リストラテ スウィートホームわたしのうち】	○	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きます。							
		ごはん		米	ぶた肉 ハム	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				
		麻婆なす		油 砂糖 かたくり粉 ごま油			24.9				
		春雨サラダ		はるさめ ごま油 砂糖							
フルーツ杏仁	杏仁豆腐 砂糖										
13 木	○	ごはん	○	米	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 切り干しだいこん 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				
		さわらの竜田揚げ		油			37.1				
		ひじきと切り干しだいこんのサラダ		油 砂糖							
		肉じゃが		油 じゃがいも 砂糖							
17 月	○	ごはん	○	米	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				
		ぶた肉のしょうが焼き		油			37.1				
		きな粉和え		砂糖							
		田舎汁		じゃがいも							
18 火	○	豚骨ラーメン	○	中華めん	ぶた肉 牛乳	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				
		中華めん		油			31.7				
		スープ		砂糖 ごま油 ごま							
		中華和え		さつまいも 蒸しパンミックス							
19 水	○	【食育の日の献立 埼玉県の郷土料理】	○	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られました。							
		ごはん		米	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				
		さばの一味焼き		ごま油			35.7				
		のらぼうなのおかか和え									
つみっこ	すいとん										
20 木	○	ごはん	○	米	ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし 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				
		ハンバーグマッシュルームソース		じゃがいも マヨネーズ			26.7				
		ポテトサラダ									
		コンソメスープ									
21 金	○	きな粉揚げパン	○	パン 油 砂糖	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				
		アンサンブルエッグ		油 砂糖			32.6				
		ポトルケチャップ		ごま油							
		フレンチサラダ									
25 火	○	かきたまうどん	○	地粉うどん	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				
		地粉うどん		かたくり粉			32.6				
		汁		みそポテトでん粉付き 油 砂糖							
		みそポテト(3個)		ごま ごま油							
26 水	○	【図書コラボ給食 おとうふやさん】	○	「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。							
		ごはん		米	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				
		とり肉のカレー風味揚げ(2個)		油 かたくり粉			32.6				
		磯香和え									
刻みのり	じゃがいも										
27 木	○	ごはん	○	米	レバーカツ	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				
		レバーカツのオーロラソースがけ		油 砂糖			29.0				
		だいこんのきんぴら		油 砂糖 ごま							
		みそけんちん汁		じゃがいも							
28 金	○	コロケバーガー	○	パン	ポテトコロケ	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい	820				
		子供パンスライス		油			26.1				
		ポテトコロケ		油 砂糖							
		ポトルソース		ホワイトルウ バター 油							

*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くても、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	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
							レチノール当量	B1	B2	C		