11 月中学校予定献立表

令和8年度

春日部市学校給食センター

日	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)
2 月		ごはん		米			794
	○	豆乳コロッケ		油	豆乳コロッケ		25.7
		もやしのサラダ		油		もやし きゅうり にんじん	
		肉だんごと野菜の煮物		じゃがいも 砂糖 油	肉だんご	にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく さやいんげん	
4 水		ごはん		米			758
	○	メヒカリの甘酢がけ(3)		油 砂糖	メヒカリ澱粉付き		35.3
		ひじきのナムル		砂糖 ごま油 ごま	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん	
		キムチチゲ		油 砂糖	生揚げ ぶた肉 みそ	はくさい えのきたけ きくらげ にら たまねぎ ねぎ はくさいキムチ にんにく しょうが	
5 木		塩ぶた丼 ごはん		米			752
	○	塩ぶた丼の具		油 ごま油 かたくり粉	ぶた肉	たまねぎ ねぎ しょうが えのきたけ 葉ねぎ	38.2
		ごま和え		ごま 砂糖		ほうれんそう もやし にんじん	
		さつま汁		さつまいも	とり肉 油揚げ みそ	ごぼう だいこん にんじん こまつな	
6 金		**【図書館リストランテ サラダ記念日】**		俵万智さんの短歌集「サラダ記念日」から、とり肉の唐揚げカレー味とマセドアンサラダを紹介します。			
	○	フラワーロール		パン			823
		とり肉の唐揚げカレー味(2)		米粉 かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	32.0
		マセドアンサラダ ノンエッグマヨネーズパック		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		にんじん とうもろこし きゅうり	
		ジュリエンヌスープ			ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな	
9 月		**【いい歯の日にちなんだ献立】**		11月8日は語呂合わせで、いい(11)は(8)の日です。かみ応えのある野菜とカルシウム豊富なちりめんじゃこ入りのかみかみサラダです。よい歯でよくかんで食べましょう。			
	○	ハヤシライス 麦ごはん		米 麦			766
		ハヤシルウ	○	油 じゃがいも ハヤシルウ	ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト	28.2
		かみかみサラダ		ごま ごま油 砂糖	茎わかめ ちりめんじゃこ	キャベツ にんじん ごぼう とうもろこし	
10 火		おかめうどん 地粉うどん		地粉うどん			813
	○	うどん汁	○	油ふ かたくり粉	ぶた肉 わかめ 油揚げ かまぼこ	にんじん 干ししいたけ ほうれんそう ねぎ	35.2
		スイートポテト		さつまいも バター 砂糖 ごま	生クリーム スキムミルク		
		れんこんサラダ		油 砂糖	ハム	れんこん キャベツ きゅうり にんじん	
11 水		ごはん		米			778
	○	あじのみそだれがけ		油 砂糖 かたくり粉	あじ澱粉付き切り身 みそ	しょうが	40.4
		にら野菜炒め		砂糖 油	ぶた肉	にんにく にら キャベツ にんじん	
		みぞれ汁		かたくり粉	とり肉 豆腐 油揚げ	だいこん にんじん こまつな 干ししいたけ こんにゃく	
12 木		ごはん		米			744
	○	蒸ししゅうまい(3)			しゅうまい		34.1
		コロコロきゅうり		砂糖 ごま油 ごま		きゅうり だいこん	
		八宝菜		油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 いか えび 生揚げ	しょうが チンゲンサイ はくさい にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ	
13 金		**【図書コラボ給食:むぎばたけ】**		イギリスの作家アリスン・アトリー作の「むぎばたけ」から、イギリスのスコットランドの伝統的なスープ「スコッチブロス」を紹介します。ブロスはだし汁のことです。麦が入ります。			
	○	いちご揚げパン		パン 砂糖 油			743
		フランクフルトのケチャップソース		砂糖	フランクフルト		31.2
		海藻サラダ		油 砂糖	白杉のり わかめ こんぶ 干茎わかめ 赤つのまた	キャベツ きゅうり にんじん	
		スコッチブロス		麦 じゃがいも	とり肉	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	
16 月		ごはん		米			740
	○	さけの竜田揚げ		油	さけの竜田揚げ		37.2
		キャベツの炒め煮		油	かつお節 油揚げ	キャベツ にんじん ピーマン	
		とん汁		じゃがいも	ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	
17 火		タンメン 中華めん		中華めん			723
	○	ラーメンスープ			ぶた肉	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ もやし にら きくらげ	31.7
		肉まん			肉まん		
		華風和え		砂糖 ごま油 ごま		だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう	
18 金		ごはん		米			797
	○	とり肉のレモン煮		かたくり粉 油 砂糖 米粉	とり肉	レモン	36.1
		ベジタブルソテー		油	フランクフルト	キャベツ にんじん さやいんげん にんにく	
		ミネストローネ		油 じゃがいも 砂糖	とり肉	にんじん たまねぎ しめじ こまつな トマト	
19 木		**【食育の日献立:埼玉県の郷土料理】**		11月14日には県民の日でした。そして、11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」でもあります。今月の食育の日は埼玉県の郷土料理や県産の食材を紹介します。			
	○	しゃくし菜ごはん		米 ごま 砂糖 ごま油	ちりめんじゃこ 卵	しゃくし菜漬け にんじん たけのこ	797
		ゼリーフライ		油 砂糖 かたくり粉	ゼリーフライ		31.4
		ブロッコリーのおかか和え			かつお節	ブロッコリー キャベツ もやし	
		つみっこ		すいとん	とり肉	にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう ねぎ	
20 水		ごはん		米			746
	○	厚焼き卵			厚焼き卵		30.6
		和風サラダ		油 ごま	しらす	キャベツ こまつな にんじん えのきたけ	
		肉じゃが		油 じゃがいも 砂糖	ぶた肉 さつま揚げ	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース	
24 火		**【和食の日にちなんだ献立】**		11月24日は語呂合わせでいい(11)に(2)ほんしょく(4)で、和食の日です。和食は世界に誇れる食文化です。			
	○	ごはん		米			703
		さばの甘辛ソースがけ		砂糖 油	さば	しょうが ねぎ	34.4
		磯香和え 刻みのり			のり	はくさい ほうれんそう にんじん	
		生揚げと野菜のみそ汁			生揚げ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	
25 水		ホワイトカレー ターメリックライス		米 麦 油		たまねぎ とうもろこし さやいんげん	774
	○	カレールウ	○	油 じゃがいも ルウ	とり肉 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ	29.6
		大豆入りツナサラダ		砂糖 油	大豆 ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	
26 木		ごはん		米			804
	○	ハンバーグカルビソースがけ		ごま ごま油 砂糖 かたくり粉	ハンバーグ	にんにく 葉ねぎ	29.6
		はるさめサラダ		砂糖 ごま油 はるさめ		キャベツ きゅうり にんじん	
		トックスープ		トック かたくり粉	とり肉 卵	えのきたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	
27 金		黒パン		パン			830
	○	チキンチーズパン粉焼き		ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 米パン粉	とり肉 チーズ	バジル	38.7
		切り干しだいこんのサラダ		油 砂糖	ハム	切り干しだいこん きゅうり にんじん レモン	
		ポトフ		じゃがいも	ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん	
30 月		ごはん		米			755
	○	はるまき		油	はるまき		29.2
		中華野菜サラダ		ごま油 砂糖		もやし だいずもやし こまつな にんじん	
		マーボー豆腐		油 砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが にら ねぎ にんじん たまねぎ 干ししいたけ	

＊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		
	kcal	g (%)	%	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月の平均栄養量	771	33.0(17.1)	25.0	107.8	463	4.5	346	0.89	0.61	41	7.7	3.1