

令和 7 年 11月分 給食予定献立表

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主 な 材 料 名			
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調
4	火		 【乳】	ごはん	米			
				いものこ汁	里いも	厚揚げ みそ	にんじん こんにゃく 大根 小松菜 長ねぎ	混合削り節
				チキンチキンごぼう	片栗粉 油 砂糖	鶏肉	ごぼう	みりん 酒
				キャベツともやしのおかかあえ		かつお節	キャベツ もやし	しょうゆ 混
5	水		 【乳】	ごはん	米			
				わかめスープ		とうふ わかめ	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	中華スープの
				ブルコギ	砂糖 油 ごま油 春雨	豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん にら	酒 しょうゆ
				マーラーカオ 【小麦 乳】	小麦粉 砂糖 油	牛乳		しょうゆ ペ
6	木		 【乳】	ごはん	米			
				かき玉汁 【卵】	片栗粉 じゃがいも	豆腐 鶏卵 なた	玉ねぎ にんじん しめじ	混合削り節
				いかの南蛮ソース	油 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖	いか	長ねぎ にんにく 生姜	酒 こしょう
				ビーフンソテー	油 ビーフン ごま油	豚肉	にんじん キャベツ 小松菜	中華スープの素
7	金		 【乳】	ごはん	米			
				鶏肉とじゃがいものうま煮	油 砂糖 じゃがいも	鶏肉 厚揚げ	玉ねぎ にんじん しらたき さやいんげん	和風だし み
				鯖のカレー風味焼き		鯖		カレー粉 塩
				もやしと小松菜のからしあえ			もやし 小松菜 にんじん	混合削り節
10	月		 【乳】	こぎつねごはん	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん えだ豆	混合削り節
				さつまいも汁	さつまいも	厚揚げ みそ	にんじん 大根 小松菜	混合削り節
				ささかまぼこのお茶の葉揚げ 【小麦】	油 小麦粉	ささかまぼこ		粉茶
				白菜のごまあえ	砂糖 ごま		白菜 さやいんげん	しょうゆ み
11	火		 【乳】	キャラメル揚げパン 【小麦】	コッペパン キャラメルパウダー 油			
				ボークビーンズ	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト	ワイン ケチ
								こしょう ロ
				カラフルサラダ	砂糖 油 ごま油		にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	しょうゆ 酢
12	水		 【乳】	ごはん	米			
				おでん	砂糖 じゃがいも	ちくわ さつま揚げ 厚揚げ	にんじん こんにゃく 大根	和風だし し
				豚肉のパン粉焼き 【乳 小麦】	パン粉	豚肉 チーズ	にんにく パセリ	酒 塩 こし
				親子豆サラダ		大豆	えだ豆 にんじん キャベツ もやし	ドレッシング
13	木		 【乳】	ごはん	米			
				マーボー豆腐	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 みそ	生姜 にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん	酒 しょうゆ 中華スープの
				コーンしゅうまい 【小麦】		コーンしゅうまい		
				春雨のピリ辛サラダ	春雨 砂糖 ごま油 ごま		にんじん キャベツ もやし	しょうゆ コ
17	月		 【乳】	ごはん	米			
				煮ぼうとう 【小麦】	うどん	鶏肉 油揚げ	大根 にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ 小松菜	混合削り節
				豆腐ハンバーグおろしソース 【小麦】	砂糖 パン粉 片栗粉	豚肉 鶏肉 豆腐	玉ねぎ 大根	塩 こしょう
				ひじきの煮物	油 砂糖	さつま揚げ ひじき	にんじん	しょうゆ み
18	火		 【乳】	子どもパン 【小麦】	子どもパン			
				彩の国ポトフ	じゃがいも	フランクフルト	にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ ブロッコリー	コンソメ 塩 酒
				マカロニグラタン 【乳 小麦】	バター 小麦粉 マカロニ 油	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ	コンソメ 塩
				三色サラダ			もやし にんじん 小松菜	ドレッシング
19	水		 【乳】	かてめし	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	干しいたけ しらたき ごぼう にんじん かんぴょう	酒 塩 しょ
				呉汁	じゃがいも	豚肉 大豆 はなみずきみそ	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	混合削り節
				ほっけの唐揚げ	油 片栗粉	ほっけ		塩
				もやしのごま酢あえ	砂糖 ごま		もやし にんじん 水菜	酢 しょうゆ
20	木	彩の国ふるさと 学校給食月間 献立	 【乳】	肉汁うどん 【小麦】	地粉うどん			
					砂糖	豚肉	干しいたけ にんじん ごぼう 玉ねぎ 大根 長ねぎ	混合削り節
				ゼリーフライ 【小麦】	油 小麦粉 じゃがいも パン粉	おから	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	塩 こしょう
				ウインナーとコーンのソテー	油	ウインナー	とうもろこし にんじん キャベツ もやし	塩 こしょう
21	金		 【乳】	彩の国カレー 【小麦】	米			
					じゃがいも カレールウ 油	豚肉	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ 大根 ブロッコリー	トマトピュー
				マーマレードチキン	マーマレード	鶏肉	にんにく	塩 こしょう
				キャベツとえだ豆のサラダ			えだ豆 にんじん キャベツ	ドレッシング
25	火	和食の日	 【乳】	ごはん	米			
				豚汁	油 じゃがいも	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ	混合削り節
				魚のレモンソースがけ	片栗粉 油 砂糖	さごし		塩 酒 しょ
				切り干し大根の炒め物	油 ごま油	さつま揚げ	切り干し大根 小松菜 にんじん	酒 しょうゆ
26	水		 【乳】	焼きチーズカレーパン 【乳 小麦】	油 コッペパン 小麦粉	豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ	ケチャップ カレー粉
				豆乳のクリームシチュー	油 米粉 じゃがいも	鶏肉 豆乳	玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし 小松菜	コンソメ 塩
				根菜サラダ			ごぼう にんじん 大根	ドレッシング
				みそラーメン 【小麦】	中華めん			
27	木		 【乳】		油 ごま	豚肉 みそ	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし 長ねぎ	ボークガラ しょうゆ
				肉だんごのもち米蒸し 【小麦】	ふ パン粉 ごま油 もち米	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 生姜	しょうゆ 塩
				ツナとポテトのソテー	じゃがいも 油	ツナ	玉ねぎ	コンソメ 塩
				キャロットピラフ 【乳】	米 バター		玉ねぎ にんじん とうもろこし	塩 こしょう
28	金		 【乳】	コンソメスープ 【小麦】	じゃがいも	フランクフルト	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	塩 こしょう
				チキンカツ 【小麦】	小麦粉 パン粉 油	鶏肉		塩 こしょう
				ラフランスゼリー	ラフランスゼリー			

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
- ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
- アレルギー表示は、アレルギー表示義務品目と表示品目とが一致する場合は、



平 均 栄 養 量	
学校給食摂取基準	1

- ・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、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
- ・調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養教諭にご相談ください。



11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」で
入れた埼玉県の郷土料理や、埼玉県にな

埼玉県郷土料理（行田市） ゼリーフライ

ゼリーフライはお菓子のゼリーとは別物で、おからとじゃがいもに、にんじんや玉ねぎなどの野菜を混ぜて小判型に成形し、油で揚げたものです。揚げたてをウスターソースにくぐらせて食べるのが一般的です。その名前の由来は、昔のお金の形の小判型をしていることから銭（ぜに）フライ

蓮田市（平野中学校）		
	中学校 平均栄養量	
調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
	817	30.6
しょうゆ		
合削り節 みりん		
	834	32.6
素 塩 しょうゆ		
みりん こしょう		
ーキングパウダー		
	800	33.4
みりん 塩 しょうゆ		
しょうゆ 酢 赤唐辛子		
塩 こしょう しょうゆ		
	813	31.3
みりん しょうゆ		
酒		
みりん しょうゆ 粉辛子	825	32.5
しょうゆ 酒		
みりん 酒	806	30.4
チャップ コンソメ 塩		
ロリエ		
	802	33.4
しょうゆ みりん		
しょう （ごまクリーミー）		
	810	32.1
トウバンジャン		
素 塩 こしょう		
	810	35.5
チュジャン 塩		
ース		
	807	32.6
しょうゆ みりん 酒		
しょうゆ みりん		
みりん 酒		
	829	36.0
こしょう ロリエ		
こしょう （ごまクリーミー）		
うゆ みりん 和風だし	830	31.5
	800	31.8
みりん しょうゆ		
ソース みりん		
コンソメ	803	34.0
うゆ レモン果汁		
塩 こしょう	800	37.8
ソース コンソメ		
こしょう （ごまクリーミー）		
	829	30.0
中華スープの素 酒		
こしょう		
コンソメ 酒	813	33
コンソメ		
	830	34.0

です。給食では、地元産食材を取り
じみのある献立などが登場します。



ゼリーフライ

月

火

水

木

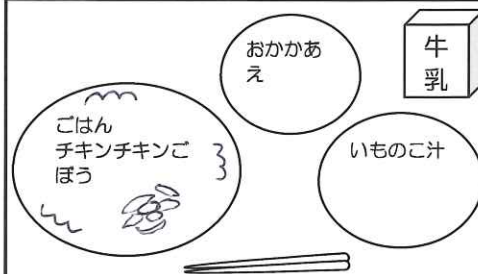
金



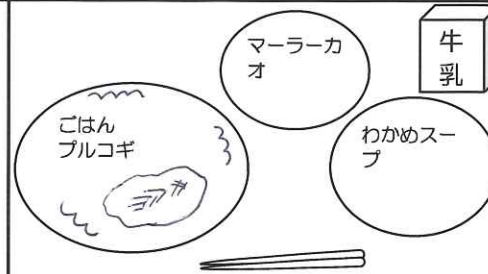
11月盛り付け図



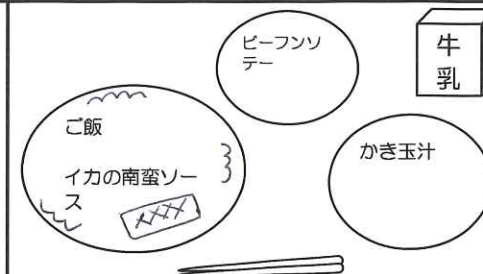
4日



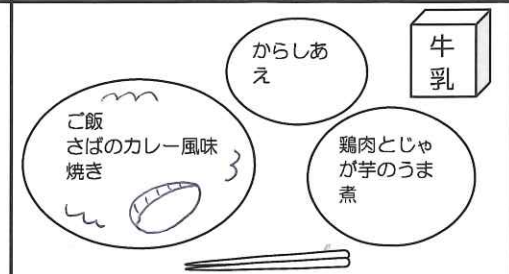
5日



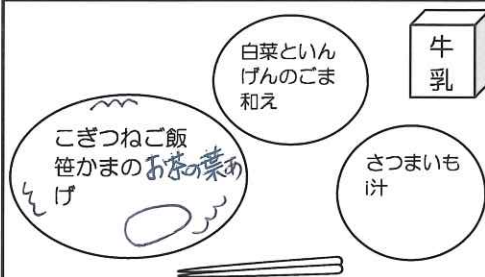
6日



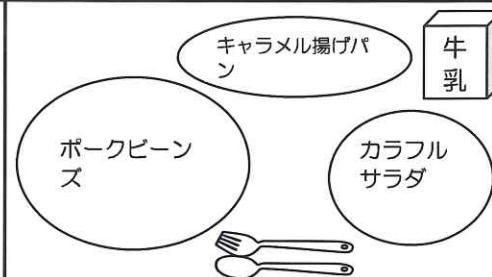
7日



10日



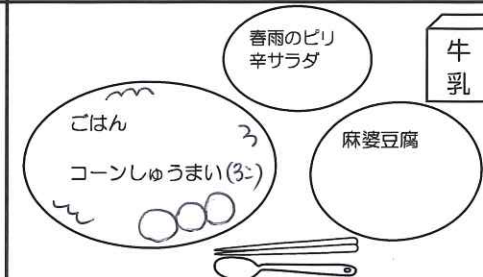
11日



12日



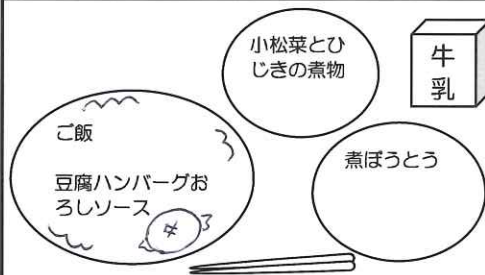
13日



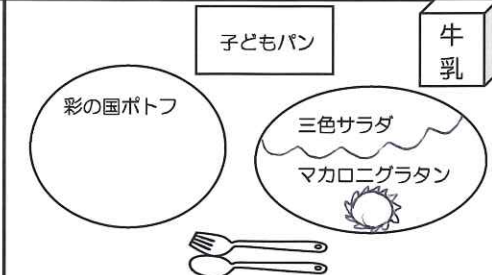
14日



17日



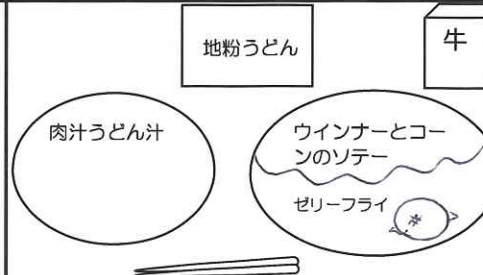
18日



19日



20日 彩の国ふるさと学校給食月間献立



21日



24日

振替休日

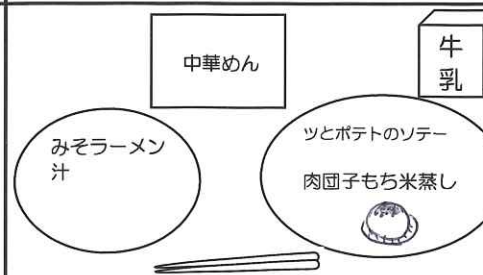
25日 和食の日 献立



26日



27日



28日

