

# 令和7年 11月 学校給食献立表



★個数物の数字(幼・小・中)

日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
	しゅしょく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
				1群・2群	5群・6群	3群・4群		
4 火	こどもパン	牛乳	あきのみかくシチュー ハンバーグトマトソース フレンチサラダ	牛乳 とりにく ハンバーグ	こどもパン 油 さとう さつまいも シチュウルク フレンチドレッシング	まいたけ・しめじ・たまねぎ・はくさい にんじん・いんげん・マッシュルーム・トマト キャベツ・カリフラワー・きゅうり・とうもろこし	(小)648 (中)829	25.5 35.9
5 水	ごはん	牛乳	とうふとエビのケチャップに ちゅうかサラダ みかん	牛乳 エビ ぶたにく とうふ	こめ 油 さとう でんぶん ごま油	たまねぎ・はくさい・グリーンピース・にんにく しょうが・マッシュルーム・トマト・にんじん きゅうり・キャベツ・もやし・みかん	631 807	25.6 36.0
6 木	ごはん	牛乳	せんべいじる サバのみそに しゃくしなとぶたにくのいためもの	牛乳 とりにく かまぼこ サバ みそ ぶたにく	こめ 油 さとう かやきせんべい ごま	こまつな・ねぎ・はくさい・しめじ キャベツ・もやし・にんじん・しゃくしな	644 824	25.9 36.3
7 金	じごなうどん	牛乳	カレーうどんしる よろづやのみそポテト②③ 秩父こんにやくサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	地粉うどん 油 さとう カレーうどん こんにやく じゃがいも	しめじ・にんじん・たまねぎ・こまつな ほうれんそう・かぼちゃ・キャベツ きゅうり	640 819	24.8 34.9
10 月	★国神小リクエスト献立★ ごはん	コーヒー牛乳	ABCマカロニトマトスープ わらじふうカツ カミカミサラダ	コーヒー牛乳 ベーコン とりにく いか	こめ 油 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ・はくさい・にんじん・セロリ パセリ・にんにく・トマト・ごぼう キャベツ・きゅうり	650 832	22.8 32.1
11 火	しよくぱん	牛乳	イチゴジャム おつきりこみ チキンナゲット②③ あおのりポテト	牛乳 とりにく みそ あぶらあげ チキンナゲット あおのり	しよくぱん 油 さとう ジャム うどん バター じゃがいも	いちご・にんじん・ねぎ・ごぼう だいこん・はくさい・しめじ・しいたけ とうもろこし	668 855	25.6 36.0
12 水	わかめごはん	牛乳	さつまいものみそしる グリルチキン うめかつおあえ	牛乳 わかめ みそ とりにく かつおぶし	こめ 油 さとう さつまいも	ほうれんそう・だいこん・たまねぎ もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん うめぼし	633 810	25.9 36.5
13 木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー コーンサラダ カップでヤクルト	牛乳 ぶたにく カップでヤクルト	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ コーンクリームドレッシング	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく しょうが・ブロッコリー・カリフラワー キャベツ・きゅうり・とうもろこし	669 856	25.1 35.3
17 月	むぎごはん	牛乳	わかめスープ ぎょうざ ビビンバふうソテー	牛乳 とうふ わかめ ぎょうざ ぶたにく みそ	こめ むぎ 油 さとう ごま ごま油	しめじ・たまねぎ・にんにく・しょうが だいずもやし・もやし・ほうれんそう にんじん	635 812	24.0 33.8
18 火	くろぱん	牛乳	はくさいのクリームスープ サケフライ りんごゼリーポンチ	牛乳 とりにく サケ	くろぱん 油 さとう シチュウルク ゼリー	はくさい・ほうれんそう・たまねぎ にんじん・しめじ・りんご・みかん パイナップル・もも	646 826	24.6 34.6
19 水	ごはん	牛乳	にくじゃが あつやきたまご はくさいのいそかあえ	牛乳 ぶたにく たまご のり	こめ 油 さとう じゃがいも しらたき	にんじん・たまねぎ・いんげん はくさい・ほうれんそう・きゅうり	632 808	26.5 37.3
20 木	★彩の国献立★ かてめし	牛乳	みなのみいたけのきのこじる ゼリーフライ クリのムース	牛乳 みそ とりにく あぶらあげ ゼリーフライ	こめ もちごめ 油 さとう こんにやく クリのムース	しめじ・まいたけ・なめこ・たまねぎ ほうれんそう・ねぎ・にんじん・ごぼう だいこん・グリーンピース・しいたけ	657 840	22.0 31.0
21 金	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうタンタンメンしる 彩の国にくまん チョコレギサラダ	牛乳 ぶたにく のり とうにゅう わかめ みそ さいのくににくまん	中華めん 油 さとう ごま かんこくナムルドレッシング	もやし・たまねぎ・にら・にんじん はくさい・にんにく・しょうが・キャベツ きゅうり	663 848	25.1 35.3
25 火	ツイストパン	牛乳	スパゲッティナポリタン ほうれんそうオムレツ スイートポテトサラダ	牛乳 ウインナー たまご	ツイストパン 油 さとう スパゲッティ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト にんにく・マッシュルーム・ほうれんそう キャベツ・きゅうり・とうもろこし	656 839	22.2 31.3
26 水	げんまいいりごはん	牛乳	みぞれじる さんまのかばやきふう しゃくしなあえ	牛乳 さんま	こめ 油 さとう さといも でんぶん ごま	ねぎ・ほうれんそう・だいこん・しめじ えのき・しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・しゃくしな	643 823	24.6 34.6
27 木	きのこピラフ	牛乳	チキンチーズやき オーロラサラダ チョコクレープ	牛乳 ウインナー チキンチーズやき	こめ もちごめ 油 さとう チョコクレープ サウザンアイランドドレッシング	たまねぎ・にんじん・しめじ・にんにく マッシュルーム・まいたけ・グリーンピース・キャベツ ブロッコリー・きゅうり・とうもろこし	654 837	22.4 31.5
28 金	ごはん	牛乳	彩の国納豆(極小粒) しおちゃんこなべ つくねのてりやき②③ れんこんのごまみそあえ	牛乳 なつとう とりにく とうふ つくね みそ	こめ 油 さとう ごま	だいこん・はくさい・えのき・にら ねぎ・キャベツ・もやし・れんこん きゅうり・にんじん	638 816	26.0 36.6

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。



11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。  
埼玉県産の食材や郷土料理を豊富に使用しています。

今月の皆野町・秩父郡市産  
○まいたけ ○しめじ ○はくさい ○だいこん ○さつまいも ○さといも ○ねぎ ○きゅうり ○みそ ○しょうゆ