令和8年11月　学校給食献立表

皆野町学校給食センター

★個数物の数字（幼・小・中）

日	曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
					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
		しゅしょく	牛乳	おかず	1群・2群	5群・6群	3群・4群		
2	月	あおなごはん	牛乳	さつまいものみそしる いわしのかぼすみそに うめかつおあえ	牛乳　みそ かつおぶし　いわし	こめ　油　さとう さつまいも	ほうれんそう・だいこん・ねぎ かぼす・もやし・キャベツ・きゅうり にんじん・うめぼし	(小)641 (中)814	23.7 33.4
4	水	★国神小リクエスト献立★ しょくパン	牛乳	りんごジャム ABCマカロニスープ フィレオチキン ガーリックポテト	牛乳　ウインナー フィレオチキン	しょくパン　油　さとう ジャム　マカロニ じゃがいも　バター	りんご・たまねぎ・キャベツ・にんじん ブロッコリー・とうもろこし・パセリ にんにく	634 805	26.7 37.6
5	木	★彩の国献立★ かてめし	牛乳	よろづやのみそポテト②②③ しゃくしなあえ みかん	牛乳　みそ とりにく　油あげ	こめ　もちごめ　油　さとう ごま　じゃがいも	だいこん・ごぼう・しめじ・まいたけ グリンピース・しいたけ・キャベツ きゅうり・にんじん・しゃくしな・みかん	661 839	19.7 27.7
6	金	ごはん	牛乳	しおちゃんこなべ きんぴらつくねハンバーグ ほうれんそうのいそかあえ	牛乳　とりにく　とうふ つくねハンバーグ のり	こめ　油　さとう	だいこん・はくさい・えのき・にら・ねぎ ごぼう・たまねぎ・ほうれんそう キャベツ・きゅうり・にんじん	638 810	27.9 39.3
9	月	★カミカミ献立★ ごはん	牛乳	こんさいじる みそだれチキン② カミカミサラダ	牛乳　油あげ みそ　とりにく するめ	こめ　油　さとう さといも　ごま ノンエッグマヨネーズ	れんこん・だいこん・にんじん ほうれんそう・ごぼう・キャベツ きゅうり	641 814	23.2 32.7
10	火	くろパン	牛乳	スパゲッティナポリタン サケフライ フレンチサラダ	牛乳　ウインナー サケ	くろパン　油　さとう スパゲッティー フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト マッシュルーム・にんにく・キャベツ カリフラワー・きゅうり・とうもろこし	651 826	25.8 36.3
11	水	しょうゆごはん	牛乳	おでん たくあんあえ ぶどうゼリー	牛乳　ちくわ いわし　がんもどき こんぶ　うずらたまご	こめ　油　さとう じゃがいも　こんにゃく ゼリー	だいこん・にんじん・キャベツ もやし・きゅうり・たくあん・ぶどう	630 800	24.3 34.2
12	木	ごはん	牛乳	ちゅうかスープ ぎょうざ②②③ ぶたにくのプルコギふう	牛乳　とりにく ぎょうざ　ぶたにく	こめ　油　さとう ごま油	にんじん・たまねぎ・ねぎ・もやし しいたけ・しょうが・キャベツ・にら にんにく	637 808	23.6 33.2
13	金	じごなうどん	牛乳	きのこうどんしる チヂミ はくさいのおかかあえ	牛乳　ぶたにく 油あげ　チヂミ かつおぶし	じごなうどん　油　さとう	まいたけ・しめじ・しいたけ・たまねぎ ねぎ・ほうれんそう・はくさい にんじん・もやし	647 821	24.5 34.5
16	月	ごはん	牛乳	ほうれんそうのみそしる タラたつたあげ きりぼしだいこんのいために	牛乳　みそ とうふ　タラ 油あげ　とりにく	こめ　油　さとう こんにゃく	ほうれんそう・だいこん・たまねぎ にんじん・いんげん・しいたけ きりぼしだいこん	643 816	26.6 37.5
17	火	こどもパン	コーヒー牛乳	こえどシチュー にこみふうハンバーグ コーンサラダ	ｺｰﾋｰ牛乳　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　シチュウルウ コーンクリーミードレッシング	しめじ・たまねぎ・はくさい・にんじん ほうれんそう・トマト・りんご・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰ・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	657 834	25.6 36.0
18	水	チキンピラフ	牛乳	チキンナゲット② オーロラサラダ プリン	牛乳　とりにく ベーコン チキンナゲット	こめ　もちごめ　油　さとう ｻｳｻﾞﾝｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ プリン	たまねぎ・にんじん・とうもろこし ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・しょうが・にんにく キャベツ・ｶﾘﾌﾗﾜｰ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・きゅうり	666 845	24.4 34.4
19	木	ごはん	牛乳	すきやきふうに コーンえだまめかまぼこ①①② ゆかりあえ	牛乳　ぶたにく とうふ　かまぼこ	こめ　油　さとう しらたき	にんじん・ねぎ・たまねぎ・こまつな とうもろこし・えだまめ・キャベツ ほうれんそう・だいこん	636 807	25.4 35.8
20	金	むぎごはん	牛乳	あきやさいカレー カクテルゼリーポンチ かたぬきチーズ	牛乳　とりにく チーズ	こめ　むぎ　油 さとう　さといも カレールウ　ゼリー	たまねぎ・にんじん・れんこん・まいたけ しめじ・グリンピース・にんにく・しょうが みかん・パイナップル・もも	645 819	24.8 34.9
24	火	ココアあげパン	牛乳	やさいスープ スペインふうオムレツ ツナとひじきのサラダ	牛乳　ベーコン オムレツ　シーチキン ひじき	コッペパン　油　さとう ミルクココア　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん・もやし・たまねぎ・はくさい にんにく・パセリ・ほうれんそう キャベツ・ｶﾘﾌﾗﾜｰ・きゅうり・とうもろこし	658 835	21.4 30.1
25	水	ごはん	牛乳	さいのくにこつぶなっとう じゃがいものそぼろに しおこんぶあえ	牛乳　なっとう あつあげ　ぶたにく こんぶ	こめ　油　さとう じゃがいも　でんぷん ごま油	にんじん・たまねぎ・グリンピース しょうが・キャベツ・ほうれんそう きゅうり	650 825	24.8 34.9
26	木	ごはん	牛乳	けんちんじる さわらのしょうがやき しゃくしなのいためもの	牛乳　とうふ さわら　ぶたにく	こめ　油　さとう こんにゃく　さといも ごま油	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ こまつな・キャベツ・もやし・しゃくしな しょうが	638 810	23.7 33.4
27	金	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンしる さいのくににくまん きゅうりのナムル	牛乳　ぶたにく みそ　にくまん	ちゅうかめん　油 ごま油　さとう ごま	にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし にら・とうもろこし・にんにく・しょうが キャベツ・だいこん・きゅうり	645 819	24.5 34.5
30	月	げんまいいりごはん	牛乳	あじつけのり とうふのちゅうかに バンバンジーサラダ	牛乳　のり とうふ　ぶたにく エビ　イカ　とりにく	こめ　油　さとう でんぷん バンバンジードレッシング	たまねぎ・にんじん・たけのこ はくさい・きくらげ・にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ・もやし	633 810	27.5 38.7

※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

