



令和6年 11月



学校給食献立予定表

横瀬町学校給食調理場

日 曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
		血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 金	牛乳	●牛乳			567	24.1
	ごはん		米			
	だいこんのみそしる	油揚げ みそ		大根 人参 ねぎ	707	29.5
	ぶたにくのしょうがいため	豚肉	砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ 生姜 にんにく		
おかかマヨネーズあえ	かつお節	マヨネーズ	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし			
5 火	牛乳	●牛乳			741	28.5
	やまがたしよくパン		山型食パン			
	チョコクリーム	鶏肉 ●牛乳	●チョコクリーム	人参 玉ねぎ パセリ	889	34.0
	さつまいもシチュー	鶏肉 おから	さつま芋 油 マーガリン 小麦粉			
チキンナゲット①②		パン粉 片栗粉 砂糖 油				
つぼみサラダ	糸かまぼこ	マヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ			
6 水	牛乳	●牛乳			578	23.7
	チキンライス	鶏肉	米 油 マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト		
	コンソメスープ	ベーコン	オリーブ油	コーン 玉ねぎ 白菜 パセリ にんにく	690	27.4
	オムライスようたまごやき	卵	でん粉 砂糖 油			
バックケチャップ			トマト			
コールスローサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン			
プリン		砂糖 でん粉				
7 木	牛乳	●牛乳			556	19.1
	もちむぎごはん		米 もち麦			
	えごまふりかけ	のり かつお節 わかめ	えごま 砂糖 さつま芋	かぼちゃ 生姜	713	23.4
	こんさいのみそしる	油揚げ みそ		ごぼう 大根 人参 ねぎ		
いかメンチカツ(ちゅうのうソース)	いか	パン粉 油	キャベツ 人参 生姜 にんにく			
だいこんとじゃこのサラダ	わかめ じゃこ	砂糖 油 ごま	大根 きゅうり 人参			
8 金	牛乳	●牛乳			678	26.1
	じごなうどん		地粉うどん			
	かきたまうどんじる	鶏肉 卵 油揚げ わかめ かまぼこ	片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ	822	31.3
	だいがくいも		さつま芋 油 砂糖 ごま			
からしあえ		砂糖	もやし 小松菜 キャベツ 人参			
11 月	牛乳	●牛乳			598	24.3
	ごはん		米			
	じゃがいものそばろに	鶏挽肉	じゃが芋 砂糖 油 片栗粉	人参 玉ねぎ グリンピース 生姜	754	30.1
	さいのくになっとう	大豆				
おひたし	かつお節	砂糖	小松菜 人参 キャベツ			
12 火	牛乳	●牛乳			646	27.0
	しよくパン		食パン			
	まめとトマトのスープ	大豆 鶏肉	ひよこ豆 油 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 トマト	860	33.7
	ハムカツ(ちゅうのうソース)	豚肉	砂糖 パン粉 油			
スライスチーズ	●チーズ					
グリーンサラダ		砂糖 油 フルクトレ	ブロッコリー きゅうり キャベツ			
13 水	牛乳	●牛乳			621	24.3
	わかめごはん	わかめ	米			
	のっぺいじる	鶏肉 油揚げ	里芋 油 片栗粉	ごぼう 大根 人参 ねぎ	754	28.3
	しろみざかなフリッター②②	たら あおさ	小麦粉 米粉 砂糖 油			
たくあん(ツナ)マヨあえ	ツナ	マヨネーズ	きゅうり たくあん(大根)			
15 金	牛乳	●牛乳			644	22.7
	さいたまけんさんこめこいりナン		米粉入りナン			
	キーマカレー	鶏肉 豚肉 大豆	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ グリンピース じゃがいも トマト	865	29.6
	やきぐりコロッケ		さつま芋 栗 パン粉			
ふくじんづけあえ		ごま	キャベツ きゅうり 福神漬			
レモンゼリー		砂糖	●レモン果汁			
18 月	牛乳	●牛乳			612	23.1
	ごはん		米			
	ふりかけ	のり かつお節	砂糖		759	27.7
	とんじる	豚肉 みそ	里芋 こんにゃく ごま油	ごぼう 大根 人参 ねぎ		
いわしのかぼすみそに	いわし みそ		●かぼす			
ごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参			
19 火	牛乳	●牛乳			647	27.8
	こどもパン		子どもパン			
	すいとん	鶏肉 油揚げ	小麦粉	人参 ねぎ 大根 白菜	828	34.8
	てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉	豚脂 でん粉 じゃが芋 砂糖 片栗粉	玉ねぎ トマト 生姜		
いりたまごあえ	卵	砂糖 油	キャベツ ほうれん草 人参			
みかん			●みかん			
20 水	牛乳	●牛乳			595	29.9
	ごはん		米			
	とうふとわかめのみそしる	豆腐 油揚げ わかめ みそ		大根 ねぎ	732	35.7
	とりにく(パン)こやき	鶏肉 青のり	パン粉 油 オリーブ油	にんにく		
ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレ マヨネーズ	ごぼう キャベツ 人参			
21 木	牛乳	●牛乳			604	24.6
	しゃくしなごはん	鶏肉	米 砂糖 ごま 油	しゃくし菜漬 人参 椎茸		
	ほうれんそうのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		ほうれん草 ねぎ	754	30.0
	あじフライ(ちゅうのうソース)	あじ	パン粉 油			
わふうサラダ	わかめ ツナ	和風ドレ	大根 きゅうり			
22 金	牛乳	●牛乳			690	27.3
	ホットちゅうか		ホット中華			
	チャーシューめんじる	豚肉	油	白菜 ねぎ ほうれん草 人参 メンマ コーン	799	31.5
	チャーシュー	豚肉 卵白	砂糖 水あめ	にんにく		
さいのくにくまん	豚肉	小麦粉 砂糖 ラドパン粉 ごま油	玉ねぎ キャベツ 椎茸 かつお			
こまつなのナムル	ハム	砂糖 ごま ごま油	小松菜 もやし 人参 きゅうり			

11月は
「彩の国(埼玉県)ふるさと学校給食月間」

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
 25日(月)からの献立は裏面にあります。

地場産物を味わおう!

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
25	月	牛乳	●牛乳			632	24.5
		ごはん		米			
		ぶたにくとだいきんのもの	豚肉 竹輪	里芋 こんにゃく 砂糖 油	大根 人参 枝豆	783	29.9
		ゼリーフライ(ちゅうのうソース)	おから	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	ねぎ 玉ねぎ 人参		
		いそかあえ	のり				
26	火	牛乳	●牛乳			683	21.1
		フラワーパン		フラワーパン			
		ぎょうざスープ		ごま油	人参 ねぎ チンゲン菜 白菜 キャベツ	805	24.2
		ウインナーのたまごやき	卵 鶏肉 豚肉	砂糖 油 豚脂 でん粉	トマト		
		こまつなひじきサラダ	ひじき	和風ドレ	小松菜 キャベツ コーン		
		くりムース		砂糖 水あめ マーガリン 栗			
27	水	牛乳	●牛乳			563	28.1
		ごもくごはん	鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖	人参 ごぼう 椎茸		
		えのきたけのみそしる	厚揚げ みそ		人参 大根 えのき茸 ねぎ	-	-
		ザクッときびなごフライ④	きびなご	じゃが芋 米粉			
		ささみわかめあえ	鶏肉 わかめ みそ	砂糖 ごま ごま油	もやし きゅうり		
28	木	牛乳	●牛乳			579	21.7
		ごはん		米			
		あじつきのり	のり	砂糖 水あめ		695	24.5
		はくさいととうふのみそしる	豆腐 みそ		白菜 ねぎ えのき茸		
		しろこまつね②②	鶏肉	砂糖 パン粉 ごま 油	玉ねぎ		
		ミックスポテトサラダ	ハム	じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	人参 きゅうり コーン		
29	金	牛乳	●牛乳			671	27.8
		ごはん		米			
		ぎのこマーボーどうふ	豚挽肉 豆腐 みそ	油 砂糖 ごま油 片栗粉	玉ねぎ 人参 しめじ えのき茸 舞茸 グリルピーズ	809	32.6
		にらまんじゅう	豚肉	豚脂 コーナチ 小麦粉 砂糖	にら キャベツ ねぎ ヨウガ ココナ		
		もやしのちゅうかサラダ (小1~2年①、小3年以上②)		砂糖 ごま ごま油	もやし 人参 ほうれん草		

行田市のご当地グルメ

埼玉県産豚肉・ニラ使用

皆野町産まいたけ

11・8
いい歯の日



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。



『埼玉県産や秩父郡市産の食材や郷土料理』に注目してみよう！
埼玉県産の米・小麦・大豆・ねぎ
小鹿野町産 しゃくし菜
行田市のご当地グルメ ゼリーフライ
他にも多数あるよ♪
みんなで、見つけてみよう！

