



令和8年



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			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
2	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		617	27.8
		もずくのみそしる	豆腐 油揚げ もずく みそ		ねぎ		
		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	767	34.0
		たくあんのツナマヨあえ	ツナ	マヨネーズ	きゅうり たくあん(大根)		
4	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		640	28.3
		ぶたにくとだいこんのにももの	豚肉 生揚げ	里芋 こんにゃく 砂糖 油	大根 人参 枝豆		
		あじフリッター	あじ アオサ	小麦粉 澱粉 砂糖 米粉 油		773	33.3
		(小1～2年①、3年～6年・職②、中②)					
5	木	牛乳	●牛乳				
		キムタクごはん	豚肉	米 ごま 油 ごま油	キムチ(白菜・ニラ・人参等) つぼ漬(大根) 玉ねぎ ねぎ	569	22.6
		わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	ごま ごま油 油	人参 ねぎ		
		やさいパオス①②	豚肉 鶏肉	豚脂 砂糖 パン粉	キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜		
		はるさめサラダ	ハム	春雨 砂糖 ごま ごま油	キャベツ 人参 きゅうり	731	29.2
6	金	牛乳	●牛乳				
		もちむぎごはん		米 もち麦		597	23.0
		こんさいのみそしる	油揚げ みそ	さつま芋	大根 人参 ねぎ		
		たこメンチカツ(ちゅうのうソース)	●たら たこ あおさ	でん粉 砂糖 パン粉 油	キャベツ 紅生姜		
		じゃこいりごもくきんぴら	豚肉 じゃこ	こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油	ごぼう 人参 いんげん	736	27.0
9	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		582	26.0
		えのきたけのみそしる	生揚げ みそ		人参 大根 えのき茸 ねぎ		
		とりにくのコーンフ레이크やき	鶏肉	コーンフ레이크 油		725	31.1
		マカロニツナサラダ	ツナ	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参		
10	火	牛乳	●牛乳				
		コッペパン		パン		602	22.3
		いちごジャム&マーガリン		いちごジャム マーガリン			
		じゃがいものとうにゅうクリームに	ベーコン ●豆乳	じゃが芋 マーガリン 油 小麦粉	人参 玉ねぎ 白菜		
		チキンナゲット②②	鶏肉 おから	米粉 砂糖 油	生姜 にんにく	738	26.1
11	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		608	25.2
		きのこいりマーボー豆腐	豚挽肉 豆腐 みそ	油 砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 人参 しめじ えのき茸 たけのこ 椎茸 グリンピース		
		にんじんシュウマイ②②	●魚肉	豚脂 でん粉 砂糖 小麦粉	玉ねぎ キャベツ 人参	746	30.0
		もやしのちゅうかサラダ		ごま 砂糖 ごま油	もやし 人参 ほうれん草		
12	木	牛乳	●牛乳				
		ごもくごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油	人参 ごぼう 椎茸	605	25.5
		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		
		コーンフライ		パン粉 油	コーン		
		そくせきづけ		ごま	キャベツ きゅうり 人参 生姜	762	31.0
13	金	牛乳	●牛乳				
		じこなうどん		地粉うどん		672	21.3
		きつねうどんじる	油揚げ 鶏肉	砂糖	玉ねぎ ねぎ 椎茸		
		だいがくいも		さつま芋 油 ごま 砂糖 蜂蜜		820	25.2
		からしあえ		砂糖	もやし 小松菜 キャベツ 人参		
16	月	牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 麦		652	27.6
		ポークビーンズカレー	豚肉 大豆	じゃが芋 ひよこ豆 加へん 油	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく		
		れもんづけあえ		砂糖	たくあん(大根) キャベツ きゅうり レモン果汁	809	33.1
		ヨーグルト	●ヨーグルト				
17	火	牛乳	●牛乳				
		こどもパン		子どもパン		660	26.5
		おっきりこみ	豚肉 油揚げ みそ	うどん	白菜 人参 ねぎ ごぼう 大根		
		てりやきソースハンバーグ	鶏肉 豚肉	豚脂 砂糖 でん粉 じゃが芋	玉ねぎ トマト(ケチャップ)		
		わふうサラダ	わかめ ツナ	和風ドレッシング	大根 きゅうり	852	33.4
18	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		623	27.3
		すきやきふう	豚肉 焼き豆腐	白滝 砂糖 油	人参 玉ねぎ ねぎ		
		あつやきたまご	●卵	砂糖 油		776	33.4
		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		
19	木	牛乳	●牛乳				
		わかめごはん	わかめ	米		604	25.2
		とんじる	豚肉 油揚げ みそ	じゃが芋 ごま油	大根 人参 ねぎ		
		さけフライ(ちゅうのうソース)	さけ	パン粉 バター液 油		753	30.1
		えごまいりごまあえ	みそ	砂糖 ごま えごま	小松菜 キャベツ 人参		
20	金	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		611	26.7
		じゃがいもそぼろに	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		
		さいのくになっとう	彩の国納豆			769	32.7
		ささみわかめあえ	鶏ささ身 わかめ みそ	砂糖 ごま ごま油	もやし きゅうり		

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。

牛乳、ごまつな、ヨーグルト、小魚、納豆

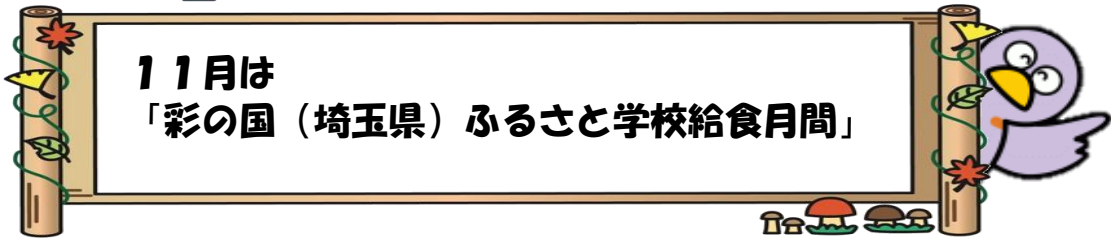


*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
24日(火)からの献立は裏面にあります。

11月6日(金)に、「かみかみ献立」を出します。
よく「かんで」たべましょう！
「一口30回」を意識して、かめるといいですね。



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
24	火	牛乳	●牛乳			813	30.4
		しょくパン		食パン			
		ポトフスープ	ウインナー	じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱		
		さいのくに刈りかき(ちゅうのうり)	豚肉	パン粉 豚脂 小麦粉 砂糖 油	キャベツ 生姜		
		スライスチーズ	●チーズ				
25	水	コールスローサラダ		マヨネーズ 砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 コーン	628	26.1
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			
		なめこのみそしる	豆腐 みそ		なめこ 大根 ねぎ 小松菜		
		とりにくのからあげ	鶏肉	片栗粉 油	生姜 にんにく		
26	木	のりすあえ	ツナ のり	ごま	ほうれん草 キャベツ もやし	771	31.0
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			
		ハッシュドポーク	豚肉	じゃが芋 油 ハヤシルウ	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく		
		かいそうサラダ	海藻 ツナ 海藻麺	砂糖 ごま ごま油	大根 きゅうり		
27	金	プリン	●豆乳	砂糖		641	23.6
		牛乳	●牛乳				
		ホットちゅうか		ホット中華			
		やさいあんかけラーメンじる	豚肉 ●なると	油 片栗粉	キャベツ 人参 もやし 玉葱 椎茸 木耳 ニンニク 生姜		
		さいのくににくまん	豚肉	小麦粉 砂糖 ラードパン粉 ごま油	玉ねぎ キャベツ 椎茸 生姜		
30	月	おかかあえ	おかか		小松菜 人参 キャベツ	643	25.0
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			
		あじつけのり	のり				
		はくさいのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		白菜 ねぎ えのき茸		
30	月	こいわしのなんばんづけ	いわし	片栗粉 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 ニンニク	794	29.9
		ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレッシング マヨネーズ	ごぼう キャベツ 人参		



『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・黒豚』
皆野町産の『舞茸』
横瀬町産の『お米』
他にも多数あるよ♪
みなさん、お楽しみね！

