

11月の給食献立表



令和7年度

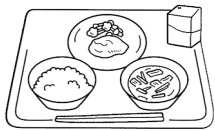
小川町学校給食センター

日 曜	献 立 名				材 料 名			栄養量			
	主 食	牛乳	つけるもの	お か ず	血や肉をつくる (あかの食品)	力や体温になる (きいろの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)	小学生	中学生		
								エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
4 火	じごなうどん	ジョア	パンパンジードレッシング	カレーなんぼん にくだんごあまずあんかけ ひじきサラダ	ジョア とりにく あぶらあげ にくだんご だいず ひじき	じごなうどん あぶら さとう でんぶん パンパンジードレッシング	にんじん たまねぎ 〇だいこん 〇ながねぎ こまつな ブロッコリー とうもろこし	636	27.2	833	35.2
5 水	ごはん	牛乳		わかめスープ やきナゲット ぶたキムチいため	牛乳 とりにく とうふ わかめ チキンナゲット ぶたにく あつあげ	ごはん ごまあぶら でんぶん ごま	にんじん 〇だいこん とうもろこし たまねぎ キャベツ つきこんにやく キムチ	659	27.5	817	33.5
6 木	こどもパン	牛乳		クリームシチュー ピザロール キャベツとにんじんのソテー	牛乳 とりにく ウインナー	こどもパン あぶら じゃがいも しろいんげんまめ ピザロール	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	599	20.5	686	23.7
7 金	ごはん	牛乳	ごま ドレッシング	こえどカレー こんにやくサラダ	牛乳 とりにく	ごはん あぶら じゃがいも 〇さつまいも さとう ごまドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こんにやく キャベツ とうもろこし	650	18.3	766	21.0
10 月	ごはん	牛乳	ソース	いものこじる ゼリーフライ ごまみそいため	牛乳 とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ごはん あぶら さといも ゼリーフライ ごまあぶら さとう ごま	にんじん 〇だいこん しらたき 〇ながねぎ たまねぎ ピーマン	641	23.6	739	27.2
11 火	ホットちゅう かめん	牛乳	ナムル ドレッシング	みそラーメン ハッシュドポテト わかめサラダ	牛乳 ぶたにく みそ だいず わかめ	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごま ハッシュドポテト ナムルドレッシング	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ とうもろこし にら こんにやく	571	21.7	707	26.1
12 水	ごはん	牛乳		ビーフンスープ シュウマイ あつあげのカレーいため	牛乳 とりにく とうふ シュウマイ ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら ビーフン さとう	にんじん 〇だいこん こまつな にんにく たまねぎ ピーマン	639	26.3	777	31.7
13 木	コッペパン	コーヒ ー牛乳	タルタルソース	ボークビーンズ しろみざかなフライ ほうれんそうとコーンのソテー	コーヒ牛乳 ぶたにく だいず しろみざかなフライ ウインナー	コッペパン あぶら じゃがいも さとう タルタルソース	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし ほうれんそう	588	24.8	785	30.0
17 月	ごはん	牛乳		だんごじる あげぎょうざ だいこんとこんにやくのいために	牛乳 とりにく あぶらあげ ぎょうざ ぶたにく	ごはん あぶら しらたまだんご さとう	ごぼう こまつな にんじん 〇だいこん こんにやく えだまめ	686	25.1	845	29.7
18 火	ホットちゅう かめん	牛乳	マヨネーズ	とうふラーメン たこやき ポテトサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ	ホットちゅうかめん ごまあぶら でんぶん たこやき じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうが にんじん もやし 〇ながねぎ こまつな キャベツ とうもろこし	621	22.5	809	28.1
19 水	ごはん	ジョア		とんじる たらのなんばんづけ かてめしのぐ	ジョア ぶたにく とうふ みそ たら とりにく あぶらあげ ちくわ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん ごぼう 〇だいこん 〇ながねぎ こんにやく しいたけ	631	24.0	733	28.1
20 木	きなこあげパン ㊤クロワッサン	牛乳		にぼうとう ヨーグルト アーモンドフィッシュ	牛乳 きなこ とりにく あぶらあげ みそ ヨーグルト アーモンドフィッシュ	コッペパン ㊤クロワッサン あぶら さとう ほうとう	にんじん 〇だいこん かぼちゃ 〇ながねぎ こまつな	600	28.0	763	32.3
21 金	ごはん	牛乳		キムチスープ てりやきハンバーグ ぶたにくのちゅうかいため	牛乳 とりにく とうふ みそ ハンバーグ ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん 〇だいこん キムチ 〇ながねぎ にんにく たまねぎ こんにやく ピーマン	678	29.1	779	32.7
25 火	じごなうどん	牛乳	マヨネーズ	にくうどんじる あつやきたまご ブロッコリーサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ あつやきたまご だいず	じごなうどん あぶら さとう マヨネーズ	にんじん 〇だいこん しいたけ こんにやく ほうれんそう ブロッコリー とうもろこし	621	29.1	761	34.1
26 水	ごはん	牛乳	ソース	さつまじる ポテトコロッケ しゃくしなそぼろ	牛乳 とりにく とうふ みそ ぶたにく	ごはん あぶら 〇さつまいも ポテトコロッケ ごまあぶら さとう ごま	にんじん 〇だいこん こまつな こんにやく しゃくしな 〇ながねぎ ピーマン	663	22.2	761	25.4
27 木	コッペパン スライス	牛乳		ミートボールスープ チキンチーズカツ スラッピージョー	牛乳 ミートボール とうふ チキンチーズカツ ぶたにく だいず	コッペパン はるさめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう パンこ	にんじん もやし キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ ピーマン	570	26.0	665	29.6
28 金	ごはん	牛乳	わふう ドレッシング	ハヤシライス れんこんサラダ	牛乳 とりにく	ごはん あぶら じゃがいも わふうドレッシング	にんじん たまねぎ セロリ トマト こんにやく れんこん こまつな	615	18.5	728	21.1
実施回数 19回	”はし”は毎日用意しましょう！ ※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。 ※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。☆は小川町の有機農家が作った野菜・〇はおがわん野菜を予定しています。 ★毎月19日は食育の日です。★						平均栄養量	628	24.4	762	28.8
							栄養基準量	650	27.0	830	34.2

※裏面もあります

11月は、 彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、収穫の秋にあたる11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。郷土食等への理解やふるさとへの愛着を深めるために、地場産物や郷土料理を多く取り入れた献立となっています。



地元のおいしい食材を
たくさん食べよう！

埼玉県ってどんなところ？

夏は蒸し暑く、冬は乾燥した季節風が吹く気候。野菜の産出額は**全国第9位**！その中でも、**小麦**の生産が多い。埼玉県の小麦食を代表する料理が**うどん**。



うどんの種類がたくさん！

埼玉県内には、うどんの種類が**20以上**あると言われています。有名なのは、煮ぼうとうや冷や汁、すったてなどです。

