

11月の給食献立表



小川町学校給食センター

令和7年度

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)	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	パンバンジー ドレッシング	カレーなんばん にくだんごあますあんかけ ひじきサラダ	ジョア とりにく あぶらあげ にくだんご だいす ひじき	じごなうどん あぶら さとう でんぶん パンバンジードレッシング	にんじん たまねぎ ○だいこん ○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 ○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 ウィンナー	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 こんにゃくサラダ	牛乳 とりにく	ごはん あぶら じゃがいも ○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 こんにゃく 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 ○だいこん しらたき ○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 だいす 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 こんにゃく	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 ○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	ポークピーンズ しろみざかなフライ ほうれんそうとコーンのソテー	コーヒー牛乳 ぶたにく だいす しろみざかなフライ ウィンナー	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 だいこんとこんにゃくのいために	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 ○だいこん こんにゃく 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 ○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 ○だいこん ○ながねぎ こんにゃく しいたけ	631	24.0	733	28.1	
20 木	きなこあげパン ④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 ④クロワッサン あぶら さとう ほうとう	にんじん ○だいこん かぼちゃ ○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 ○だいこん キムチ ○ながねぎ にんにく たまねぎ こんにゃく 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 プロッコリーサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ あつやきたまご だいす	じごなうどん あぶら さとう マヨネーズ	にんじん ○だいこん しいたけ こんにゃく ほうれんそう プロッコリー 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 ○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 ○だいこん こまつな こんにゃく しゃくしな ○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 だいす	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 こんにゃく 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・○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！

