11月の給食献立表

令和8年度　　小川町学校給食センター

日	曜	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）	栄養量 小学生 エネルギー	小学生 たんぱく質	中学生 エネルギー	中学生 たんぱく質
2	月	ごはん	牛乳		けんちん汁 いわしのかぼすみそに きりぼしだいこんのにもの	牛乳 とうふ いわしのかぼすみそに ぶたにく さつまあげ だいず	ごはん あぶら さといも さとう	にんじん ごぼう **○だいこん** こんにゃく **○ながねぎ** きりぼしだいこん	673	25.2	769	28.0
4	水	ごはん	牛乳		キムチスープ やきナゲット ビビンバ	牛乳 とりにく とうふ みそ チキンナゲット ぶたにく	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ラーゆ ごま	にんじん **○だいこん** はくさいキムチ **○ながねぎ** にんにく れんこん もやし ほうれんそう	639	25.9	788	31.6
5	木	きなこあげパン ㊍クロワッサン	牛乳		ほうとううどん 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 あぶら さとう ㊍クロワッサン ほうとう	にんじん **○だいこん** かぼちゃ **○ながねぎ** こまつな	593	28.1	757	32.3
6	金	ごはん	牛乳	イタリアンドレッシング	ハヤシライス オムレツ カラフルサラダ	牛乳 ぶたにく オムレツ	ごはん あぶら じゃがいも イタリアンドレッシング	にんじん セロリ **○たまねぎ** トマト ブロッコリー カリフラワー えだまめ コーン	710	23.1	847	26.9
9	月	ごはん	牛乳		こんさいのごまじる ピーマンのにくづめフライ ひじきのごもくに	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ ピーマンのにくづめフライ ぶたにく ひじき ちくわ だいず	ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう	にんじん ごぼう **○だいこん** **○ながねぎ** こんにゃく えだまめ	719	28.2	831	32.5
10	火	じごなうどん	牛乳	マヨネーズ	カレーなんばん たこやき ポテトサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	じごなうどん あぶら さとう かたくりこ たこやき じゃがいも マヨネーズ	にんじん **○たまねぎ** **○だいこん** ほうれんそう ブロッコリー コーン **○ながねぎ**	700	22.7	855	26.8
11	水	ごはん	牛乳	型抜きチーズ	トックスープ レモンバジルチキン ぶたキムチいため	牛乳 とりにく レモンバジルチキン ぶたにく あつあげ チーズ	ごはん あぶら トック ごまあぶら	にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな **○ながねぎ** **○たまねぎ** もやし はくさいキムチ にら	688	28.4	847	35.2
12	木	くろパン	コーヒーミルク	ソース	クリームシチュー メンチカツ ほうれんそうとコーンのソテー	コーヒーミルク とりにく メンチカツ ウインナー 牛乳	くろパン あぶら **○じゃがいも**	にんじん **○たまねぎ** ブロッコリー **○キャベツ** コーン ほうれんそう	730	27.5	853	32.2
13	金	ごはん	牛乳		ちゅうかスープ はるまき ホイコーロー	牛乳 とりにく とうふ なると ぶたにく あつあげ みそ	ごはん ごまあぶら はるまき さとう かたくりこ	にんじん **○だいこん** こまつな しょうが にんにく **○たまねぎ** もやし **○キャベツ** パプリカ	724	24.7	884	29.1
16	月	ごはん	牛乳		もずくスープ あつやきたまご しゃくしなそぼろ	牛乳 とりにく とうふ もずく あつやきたまご ぶたにく	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	にんじん **○だいこん** コーン こまつな こんにゃく しゃくしな **○ながねぎ**	607	25.1	718	29.0
17	火	ホットちゅうかめん	牛乳	わふうドレッシング	とうふラーメン ポテトもち れんこんサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ	ホットちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ ポテトもち あぶら さとう わふうドレッシング	にんじん にんにく しょうが もやし **○ながねぎ** ほうれんそう こんにゃく れんこん こまつな	639	21.5	791	25.9
18	水	ごはん	牛乳	ソース	とんじる ゼリーフライ ごもくごはんのぐ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら **○じゃがいも** ゼリーフライ さとう	にんじん **○だいこん** **○ながねぎ** 干ししいたけ こんにゃく えだまめ	682	25.9	810	30.2
19	木	こどもパンスライス	牛乳	ごまドレッシング	コーンスープ てりやきハンバーグ ごぼうサラダ	牛乳 とりにく ハンバーグ	こどもパンスライス あぶら **○じゃがいも** さとう かたくりこ ごまドレッシング	にんじん **○たまねぎ** コーン ごぼう **○キャベツ** えだまめ	714	28.4	844	33.6
20	金	ごはん	牛乳	バンバンジードレッシング	マーボーどうふ ぎょうざロール ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ぎょうざロール	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら バンバンジードレッシング	にんじん にんにく しょうが **○ながねぎ** にら ブロッコリー えだまめ コーン	714	27.8	838	32.0
24	火	じごなうどん	牛乳		にくうどんじる くりコロッケ ひじきサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ひじき	じごなうどん あぶら さとう くりコロッケ わふうドレッシング	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ほうれんそう キャベツ **○きゅうり** **○だいこん**	634	23.1	813	28.3
25	水	ごはん	牛乳	おかかふりかけ	だんごじる さんまのかばやき ごまみそいため	牛乳 さんまのかばやき とりにく あつあげ みそ	ごはん あぶら だんご さとう ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう **○だいこん** こまつな **○たまねぎ** ピーマン	707	26.1	850	30.7
26	木	コッペパン	牛乳		はくさいのスープ フランクフルト スラッピージョー ふじりんごゼリー	牛乳 とうふ フランクフルト ぶたにく だいず	コッペパン あぶら はるさめ かたくりこ じゃがいも さとう パンこ ふじりんごゼリー	にんじん ほししいたけ こまつな にんにく **○たまねぎ** パプリカ **○はくさい** トマト	560	23.3	677	28.1
27	金	ごはん	牛乳	バンバンジードレッシング	こえどカレー コーンフライ こんにゃくサラダ	牛乳 とりにく	ごはん あぶら さつまいも さとう コーンフライ バンバンジードレッシング	にんじん にんにく しょうが **○たまねぎ** トマト こんにゃく **○キャベツ** コーン	735	20.0	870	23.3
30	月	ごはん	牛乳		いものこじる さばのカレーやき かてめしのぐ	牛乳 みそ さばのカレーやき とりにく あぶらあげ ちくわ	ごはん あぶら さといも さとう	にんじん **○だいこん** こんにゃく **○ながねぎ** ごぼう ほししいたけ	673	28.6	770	32.2
								平均栄養量	676	25.5	811	29.9
								栄養基準量	650	27.0	830	34.2

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。★

中学生250mlの牛乳の日　11月26日

11月は【彩の国ふるさと学校給食月間】

埼玉県では、6月（食育月間）と11月（収穫の秋）を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習を行うなど、地元産食材の一層の活用を図るとともに地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。特に第3週を「地場産物活用強化ウィーク」とし、重点的に実施しています。

しゃくし菜ぞぼろ・ゼリーフライ・小江戸カレー・かてめしの具などの郷土料理や、旬のさんまや栗・さといも等を使用したおかずが登場します。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



※裏面もあります