

令和7年度		11月分		中学校給食予定献立表		鴻巣市立中学校給食センター	
日 曜	献立名	食 材 名				エネルギー (kcal)	
		血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料		
4 火	牛乳	牛乳				751	
	ごはん		米				
	さばの塩焼き	塩さば				37.0	
	もやしのおひたし	干ひじき	油	ほうれん草 もやし	しょうゆ		
	味噌汁	豆腐 みそ		だいこん 長ねぎ 小松菜	和風だし	20%	
	ヨーグルト	ヨーグルト					
5 水	牛乳	牛乳				747	
	はちみつパン		はちみつパン				
	鮭グラタン	鮭 チーズ 牛乳	オリーブ油 パン粉 バター マカロニ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	ベシャメルソース 塩 こしょう	33.3	
	フラワーサラダ		油 三温糖	ブロッコリー カリフラワー	酢 塩 こしょう		
	トマトスープ	鶏肉 白いんげん豆 大豆	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト	コンソメ 洋風だし トマトソース ケチャップ 塩 こしょう	18%	
6 木	牛乳	牛乳				752	
	フォカッチャ		フォカッチャ				
	クロッケ		クロッケ 油		中濃ソース	24.9	
	キャベツとコーンのソテー	ハム	油	コーン キャベツ	塩 こしょう		
	秋野菜のポトフ	ウィンナー うずら卵	さつまいも	にんじん 玉ねぎ はくさい れんこん	コンソメ こしょう 塩	13%	
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー				
7 金	牛乳	牛乳				893	
	麦めし		米 米粒麦				
	チキンカレー	鶏肉 脱脂粉乳	油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン バター	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご	洋風だし 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉	28.3	
	フレンチサラダ		油 三温糖	キャベツ コーン きゅうり	酢 塩 こしょう	13%	
10 月 <small>鴻巣南中 チャレン ジ献立</small>	かぼちゃのケーキ	牛乳 鶏卵	小麦粉 バター 砂糖	かぼちゃペースト かぼちゃ	ベーキングパウダー		
	いちごジョア	いちごジョア				780	
	わかめごはん	わかめご飯の素	米				
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	でん粉 油	しょうが	しょうゆ 酒	31.6	
	ポテトきんぴら	ハム	油 じゃがいも 三温糖 ごま	にんじん ピーマン	コンソメ しょうゆ	16%	
相性汁	ベーコン 豆腐 みそ 牛乳	油 さつまいも	にんじん 玉ねぎ 小松菜	和風だし			
11 火	牛乳	牛乳				815	
	地粉うどん		地粉うどん				
	けんちんうどん汁	鶏肉 豆腐	油 さといも	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	和風だし みりん しょうゆ 塩	29.9	
	みそポテト	みそ	じゃがいも 小麦粉 油 砂糖		みりん 酒 しょうゆ		
	小松菜の煮びたし	油揚げ		小松菜 もやし	和風だし みりん しょうゆ	15%	
	味付小魚	味付小魚					
12 水	牛乳	牛乳				751	
	ごはん		米				
	フヨーハイ	鶏卵 かまぼこ	ごま油	にら たけのこ 干ししいたけ	中華だし オイスターソース 塩 こしょう	35.1	
	麻婆豆腐	豚肉 大豆 みそ 豆腐	油 三温糖 でん粉	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ	酒 チキンがらスープ しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 塩		
	もやしスープ	ハム なんと	油	にんじん キャベツ もやし にら 長ねぎ しょうが	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	19%	
13 木 <small>郷土食 埼玉県</small>	牛乳	牛乳				763	
	かてめし	油揚げ 高野豆腐	米 油 三温糖	にんじん ごぼう 干すいき	和風だし しょうゆ 塩		
	ゼリーフライ		ゼリーフライ 油		ウスターソース しょうゆ	28.3	
	ねぎぬた	かまぼこ みそ	ごま 三温糖	長ねぎ	酢 からし	15%	
	呉汁	鶏肉 大豆 豆腐 みそ	さといも	にんじん ごぼう 冬瓜 長ねぎ	和風だし		
17 月 <small>記念献立</small>	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				853	
	黒パン		黒パン				
	チーズオムレツ	チーズオムレツ				29.2	
	イタリアンサラダ		油 三温糖	キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ	酢 塩 こしょう		
クラムチャウダー	ベーコン あさり 大豆 チーズ 脱脂粉乳	油 じゃがいも 小麦粉	にんじん 玉ねぎ パセリ	洋風だし ホワイトルウ 塩 こしょう	14%		
18 火 <small>記念献立</small>	牛乳	牛乳				772	
	さつまいもごはん		米 さつまいも		昆布だし 酒 うすくちしょうゆ 塩		
	かつおの竜田揚げ	かつお竜田揚げ	油			35.1	
	れんこんのごま和え		油 ごま 三温糖	れんこん ほうれん草 ごぼう もやし	しょうゆ		
	三種のきのこ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	油 じゃがいも	にんじん ほんしめじ まいたけ えのきたけ 長ねぎ	和風だし	18%	
19 水 <small>食育の日</small>	牛乳	牛乳				816	
	ごはん		米				
	まぐろカツ	まぐろカツ	油		中濃ソース	34.2	
	大豆の磯煮	鶏肉 大豆 干ひじき 油揚げ	油 三温糖	にんじん こんにゃく	和風だし みりん しょうゆ		
	つみっこ	鶏肉 油揚げ	すいとん	にんじん ごぼう 干ししいたけ 冬瓜 はくさい 長ねぎ	酒 しょうゆ 塩 和風だし	17%	
	みかん			みかん			

日 曜	献立名	食 材 名				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		血や肉になるもの（赤）	熱や力になるもの（黄）	体の調子を整えるもの（緑）	調 味 料	
20 木	牛乳	牛乳				784
	コッペパン		コッペパン			
	豚肉の赤ワイン煮	豚肉	オリーブ油 三温糖 でん粉	にんにく 玉ねぎ ほんしめじ トマト	塩 こしょう 酒 洋風だし 赤ワイン ケチャップ ウスターソース	38.2
	ツナサラダ	まぐろ水煮 海藻ミックス	三温糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ	酢 しょうゆ	19%
	コーンスープ	ベーコン 脱脂粉乳	油 ジャガイモ 小麦粉	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	洋風だし ホワイトルウ 塩 こしょう	
21 金	牛乳	牛乳				756
	ごはん		米			
	揚げ餃子	餃子	油			31.3
	豚肉キムチ炒め	豚肉	油 ごま油	にんじん たけのこ 白菜キムチ漬け にら 長ねぎ	中華だし 酒 しょうゆ 塩	
	卵スープ	鶏肉 豆腐 わかめ 鶏卵	でん粉	にんじん 長ねぎ	中華だし 塩 しょうゆ	
25 火 <small>記念献立</small>	牛乳	牛乳				800
	ごはん		米			
	ししゃもフライ	ししゃもフライ	油		中濃ソース	29.9
	肉じゃが	豚肉	油 ジャガイモ 三温糖	にんじん 玉ねぎ こんにゃく たけのこ 枝豆	和風だし しょうゆ みりん	
	さつまいものみそ汁	厚揚げ みそ	さつまいも	にんじん だいこん 長ねぎ	和風だし	
26 水 <small>リクエスト ト献立 鴻巣南中</small>	牛乳	牛乳				753
	ココア揚げパン		コッペパン 油 砂糖		ココア 塩	
	肉団子と白菜のあんかけ煮	肉団子	砂糖 でん粉	はくさい	しょうゆ 塩 和風だし	26.0
	ミネストローネ	ウィンナー 白いんげん豆	油 ポテトニョッキ	にんじん 玉ねぎ だいこん トマト	コンソメ 洋風だし トマトソース 塩 こしょう	
	グレープゼリー		グレープゼリー			
27 木	牛乳	牛乳				748
	ごはん		米			
	チーズインハンバーグ	チーズインハンバーグ			ケチャップ 中濃ソース	26.5
	ほうれん草サラダ		油 三温糖	ほうれん草 キャベツ にんじん	しょうゆ 酢 塩	
	ウィンナーとレンズ豆のスープ	ウィンナー レンズ豆		にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう	
28 金 <small>記念献立</small>	牛乳	牛乳				834
	中華めん		中華めん			
	担々麺の汁	豚肉 鶏肉 大豆 みそ	油 砂糖 ごま油	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ たけのこ にら	豆板醤 コチジャン しょうゆ 酢 塩 こしょう チキンがらスープ 洋風だし 中華だし ラー油	33.0
	よだれ鶏風サラダ	ささみ水煮	砂糖 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく こねぎ	しょうゆ 酢 ラー油 塩 とうがらし	
	りんごのマフィン	鶏卵 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 はちみつ	りんご	ベーキングパウダー	
給食回数		17回	学校給食摂取基準 エネルギー 830 kcal		789 kcal	31.4g（15.9%）
			たんぱく質 摂取エネルギー全体の13～20%			

*都合により献立は変更になることがあります。アレルギー食品は表示していません。加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

11月は彩の国ふるさと学校給食月間です！！

地元産の食材や郷土食などを通してふるさとへの愛着を
深め、生産者の人々へも感謝しましょう。

地元の食材を食べよう！

ちいさ
地域の
食べ物を
食べよう

ちいさ
地産地消！

命の地元の
大好き！

LOVE
は世界を
笑顔に

～給食センターからのお知らせ～

【献立例】
牛乳
ごはん
カレーライス
鶏肉の唐揚げ
フルーツポンチ

給食費の値上がりのため
最近はお出せなくなっ
てしまった献立です…

「この献立を今の食材料費で作ると」
1食の給食価格
2024年度 382.62円/食
2025年度 442.10円/食

50円up

栄養強化のデザートが付けられないため、栄養価が
減っていますが、学校給食摂取基準を目安とし、実施
しています。
今後、デザートの回数も減る予定です…

2025年11月より米の価格が上がります。
【1食95g 46.17円から73.15円 1食あたり26.98円up】

現在の給食費は1食346円です。
【311円＋35円(市負担額)】

飼料の高騰もあり牛乳の価格も上がっています。
【2024年度59.01円から2025年度60.06円 1.05円up】
来年度も値上がりの可能性があります…

1人1個、2個と個付でおかずを提供することが
厳しい状況です。
鶏肉の唐揚げの提供頻度も減っています。

彩のきずなが、
令和7年度産の新米になりました。

栄養価を保つために頑張りますが、
ご理解よろしくお願いします。