令和8年度　**11月分**　**小学校給食予定献立表（〇〇小学校Aコース）**　鴻巣市教育委員会

| 日曜 | 献立名 | 食品の種類 エネルギーのもとになる(黄) | 体をつくるもとになる(赤) | 体の調子を整えるもとになる(緑) | 調味料 | エネルギー / たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 615 |
| | 麦ごはん | 米 大麦 | | | | |
| | わらじカツ丼の具 | 油 砂糖 | 豚カツ | | みりん しょうゆ | 23.5 |
| | ボイルキャベツ | | | キャベツ | 塩 | |
| | 日高こま鍋汁 | さといも ごま油 | 豚肉 豆腐 みそ | しょうが にんにく にら はくさい だいこん ねぎ 干ししいたけ はくさいキムチ | 酒 かつおさばだし チンタン しょうゆ みりん | 15% |
| 4 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 586 |
| | コーンピラフ | 米 大麦 バター 油 | ウィンナー | にんじん 玉ねぎ コーン缶 ピーマン | 塩 こしょう スープストック 白ワイン | |
| | パプリカソースかけ | ホワイトルウ | ベーコン 牛乳 ミルクカルシウム | 玉ねぎ | こしょう パプリカ粉 | 18.5 |
| | ごぼうサラダ | | | ごぼう にんじん きゅうり キャベツ | ドレッシング | 13% |
| | くだもの | | | くだもの | | |
| 5 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 588 |
| | はちみつパン | はちみつパン | | | | |
| | 赤魚のバジルソース焼き | | 赤魚バジルソース漬け | | | |
| | マッシュポテト | じゃがいも バター | 牛乳 | パセリ | 塩 こしょう | 28.8 |
| | ボンゴレスープ | スパゲティ オリーブオイル | ベーコン 鶏肉 あさり | にんじん 玉ねぎ しめじ にんにく トマト缶 | 白ワイン スープストック 塩 こしょう | 20% |
| 6 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 601 |
| | ごはん | 米 | | | | |
| | 彩の国納豆 | | 納豆 | | | |
| | 肉じゃが | 油 じゃがいも 砂糖 | 豚肉 | にんじん 玉ねぎ しらたき | しょうゆ みりん 塩 | 24.5 |
| | キャベツのみそ汁 | | 油揚げ みそ | キャベツ にんじん 玉ねぎ | かつおさばだし | 16% |
| 9 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 623 |
| | 麦ごはん | 米 大麦 | | | | |
| | かみかみかき揚げ丼の具 | さつまいも 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 | いか | れんこん 玉ねぎ | 塩 しょうゆ みりん 酒 かつおさばだし | 22.2 |
| | 呉汁（埼玉県の郷土料理） | | 大豆 豆腐 みそ | にんじん だいこん ねぎ | かつおさばだし | 14% |
| | きゅうりの漬物 | | | きゅうりしょうゆ漬け | | |
| 10 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 649 |
| | ホット中華めん | ホット中華めん | | | | |
| | 豆腐ラーメンスープ | 砂糖 ごま油 片栗粉 | 豆腐 豚肉 なると | にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが 干ししいたけ こまつな | しょうゆ 酒 塩 こしょう とんこつ | 26.2 |
| | えびとブロッコリーのナムル | 砂糖 ごま油 ごま | えび | ブロッコリー にんにく | しょうゆ パプリカ粉 酢 | 16% |
| | 季節のアップルパイ | パイ皮 りんごジャム 粉糖 | | りんご | | |
| 11 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 599 |
| | しゃくし菜ごはん | 米 大麦 油 砂糖 ごま | 豚肉 | しょうが しゃくし菜漬け | 塩 酒 しょうゆ | |
| | わかさぎフライ（低2こ・高3こ） | 油 | わかさぎフライ | | | 24.0 |
| | 煮ぼうとう（深谷市の郷土料理） | ほうとうめん | 豚肉 油揚げ | ほうれんそう にんじん ねぎ だいこん 干ししいたけ | しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおさばだし | 16% |
| 12 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 588 |
| | ツイストパン | ツイストパン | | | | |
| | チリコンカン | 油 | 大豆 豚肉 大豆ミート | 玉ねぎ にんじん にんにく | 赤ワイン トマトソース ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう オレガノ チリパウダー | 29.6 |
| | ツナサラダ | 砂糖 油 | まぐろ水煮 | きゅうり キャベツ コーン缶 レモン果汁 玉ねぎ | 酢 塩 こしょう | 20% |
| 13 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 622 |
| | ごはん | 米 | | | | |
| | さばだししょうゆ焼き | | さばだししょうゆ漬け | | | |
| | ねぎぬた（深谷市の郷土料理） | ごま 砂糖 | さつま揚げ みそ | ねぎ | 酢 辛子粉 | 25.2 |
| | けんちん汁 | さといも 油 | 鶏肉 豆腐 | にんじん だいこん ねぎ こんにゃく | かつおさばだし しょうゆ | 16% |
| 16 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 587 |
| | チャーハン | 米 大麦 砂糖 ごま油 | チャーシュー なると | にんじん 玉ねぎ ねぎ 干ししいたけ | 中華だし しょうゆ 酒 塩 | |
| | 揚げぎょうざ（低1こ・高2こ） | 油 | ぎょうざ | | | 23.8 |
| | わかめスープ | ごま | わかめ 豆腐 | ねぎ にんじん えのきたけ | 中華だし 塩 しょうゆ | 16% |
| | くだもの | | | くだもの | | |

| 日曜 | 献立名 | 食品の種類 エネルギーのもとになる(黄) | 体をつくるもとになる(赤) | 体の調子を整えるもとになる(緑) | 調味料 | エネルギー / たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 635 |
| | ごはん | 米 | | | | |
| | ほっけの塩焼き | | ほっけ一夜干し | | | |
| | 大豆の磯煮 | 砂糖 油 | 鶏肉 さつま揚げ 大豆 ひじき | にんじん | しょうゆ みりん | 29.1 |
| | つみっこ（本庄市の郷土料理） | じゃがいも 小麦粉 | 豚肉 みそ | だいこん にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ | 塩 かつおさばだし しょうゆ みりん | 18% |
| 18 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 658 |
| | きなこ揚げパン | コッペパン 砂糖 油 | きなこ | | 塩 | |
| | マカロニのクリーム煮 | 油 マカロニ 小麦粉 バター | 鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク | 玉ねぎ にんじん しめじ | コンソメ 塩 こしょう | 29.6 |
| | フラワーサラダ | | | ブロッコリー カリフラワー コーン缶 | ドレッシング | 18% |
| 19 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 602 |
| | ごはん | 米 | | | | |
| | 豚肉のしょうが炒め | 油 砂糖 片栗粉 | 豚肉 | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン | 酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう | 26.3 |
| | かき玉汁 | 片栗粉 | 豆腐 卵 | にんじん こまつな 干ししいたけ | しょうゆ 塩 かつおさばだし | 17% |
| 20 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 603 |
| | ホット中華めん | ホット中華めん | | | | |
| | ねぎみそラーメンスープ | ごま油 | 豚肉 みそ | ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし メンマ | とんこつ 鶏ガラ 中華だし しょうゆ こしょう | |
| | 春巻 | 油 | 春巻 | | | 23.0 |
| | こまつなときのこのナムル | 油 砂糖 ごま | | こまつな しめじ れんこん にんじん | しょうゆ 酢 唐辛子粉 | 15% |
| 24 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 594 |
| | さんまごはん | 米 大麦 砂糖 油 | さんま片栗粉付き | しょうが にんじん しめじ | 酒 塩 しょうゆ みりん | |
| | だし巻きたまご | | だし巻きたまご | | | |
| | 秋の和食汁 | さつまいも | 油揚げ みそ | にんじん だいこん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ | かつおさばだし | 21.4 |
| | くだもの | | | くだもの | | 14% |
| 25 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 594 |
| | 黒パン | 黒パン | | | | |
| | 鶏肉のチップス焼き | ポテトチップス ノンエッグマヨネーズ | 鶏肉 | | こしょう | |
| | ボイルブロッコリー | | | ブロッコリー | 塩 | 26.3 |
| | ミネステ麦麦リゾット | 大麦 オリーブオイル | ベーコン あさり | 玉ねぎ にんじん ピーマン セロリ トマト缶 にんにく | スープストック 塩 こしょう | 18% |
| 26 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 692 |
| | 麦ごはん | 米 大麦 | | | | |
| | 小江戸カレー | 油 バター 小麦粉 じゃがいも さつまいも | 豚肉 ミルクカルシウム | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ほうれんそう すりおろしりんご 炒め玉ねぎ | カレー粉 スープストック こしょう ケチャップ ウスターソース 塩 | 20.1 |
| | フルーツヨーグルト | | ヨーグルト | パイン缶 黄桃缶 みかん缶 | | 12% |
| 27 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 649 |
| | 地粉うどん | 地粉うどん | | | | |
| | 豚バラ白菜の卵あんかけうどん汁 | 油 砂糖 片栗粉 | 豚肉 なると 卵 | しょうが にんじん はくさい しめじ こねぎ | 酒 しょうゆ みりん 塩 かつおだし | 23.3 |
| | こまつなのごま和え | ごま 砂糖 | | こまつな もやし | しょうゆ | 14% |
| | いがまんじゅう（鴻巣市の郷土料理） | あん入りまんじゅう 赤飯 | | | | |
| 30 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 681 |
| | 子どもパン | 子どもパン | | | | |
| | 鶏肉とWポテトの甘辛揚げ | じゃがいも さつまいも 片栗粉 油 砂糖 | 鶏肉 | しょうが ピーマン | 酒 しょうゆ | 22.4 |
| | フォーのスープ | 米粉めん ごま油 | 豚肉 | にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ | 中華だし しょうゆ 塩 酒 こしょう | 13% |
| | デザート | 各校デザート | | | | |

はしは毎日
忘れずに持ってきましょう

給食回数 19回

学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal / たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%

11月平均摂取量 619 kcal / 24.6g（15.9%）

＊材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、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。

【肉・青果等の産地（令和8年度10月分）】使用した主な食材の産地をお知らせします。なお、市内小学校で共同購入する食材は市ホームページをご覧ください。

豚肉：　鶏肉：　にんじん：　玉ねぎ：　じゃがいも：　さつまいも：　こまつな：　ねぎ：　だいこん：　ほうれんそう：

**11月は彩の国ふるさと学校給食月間です。**

11月の給食では、埼玉県の郷土料理や特産物を使った献立が多く登場します。
地場産物を取り入れ、自然の恵みに感謝し、地域で育まれた食文化を大切にできるよう、次世代を担う子どもたちに伝えていく取り組みをしています。