令和8年度　**11月分**　**小学校給食予定献立表（〇〇小学校B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			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%
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	
	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	18.5
	くだもの			くだもの		13%
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			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		
9 月	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%
10 火	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%
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			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	
	ボイルキャベツ			キャベツ	塩	23.5
	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%
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			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%
18 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%
19 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%
20 金	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	
	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	26.2
	季節のアップルパイ	パイ皮 りんごジャム 粉糖		りんご		16%
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			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%
26 木	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%
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 エネルギー 619 kcal　たんぱく質 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。