令和8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 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	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
2 月	牛乳	牛乳				804
	ツイストパン		ツイストパン			
	鮭マカロニグラタン	鮭　チーズ　牛乳	オリーブ油　バター　マカロニ	玉ねぎ　マッシュルーム	ベシャメルソース　塩　こしょう	29.0
	コールスローサラダ		油　三温糖	キャベツ　にんじん　コーン	酢　塩　こしょう	
	麦ストローネ	ウィンナー	油　米粒麦　じゃがいも	にんじん　玉ねぎ　トマト	コンソメ　洋風だし　トマトソース 塩　こしょう	
	牛乳プリン	牛乳プリン				14%
4 水	牛乳	牛乳				874
	ごはん		米			
	麻婆豆腐丼	豚肉　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　中華だし しょうゆ　甜麺醤　豆板醤	29.7
	春雨サラダ		はるさめ　三温糖　ごま油	キャベツ　もやし　きゅうり きくらげ	酢　しょうゆ	
	カステラ	鶏卵	プレミックス粉　油　砂糖 はちみつ　中ざら糖			14%
5 木	牛乳	牛乳				829
	ごはん		米			
	ハンバーグのきのこソース	ハンバーグ	砂糖　油	玉ねぎ　マッシュルーム　ほんしめじ	ケチャップ　中濃ソース	29.0
	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	
	長ねぎチャウダー	鶏肉 チーズ　脱脂粉乳	油　じゃがいも 小麦粉　バター	にんじん　玉ねぎ　長ねぎ	コンソメ　塩　こしょう	
	柿			かき		14%
6 金	牛乳	牛乳				824
	中華めん		中華めん			
	塩ラーメン	豚肉	油	にんじん　もやし　キャベツ　長ねぎ ほんしめじ　たけのこ　にんにく　にら	塩麹　洋風だし　がらスープ白湯 中華だし　酒　塩　こしょう	28.7
	中華ごま和え		砂糖　ごま　ごま油	にんじん　ほうれん草　はくさい ぜんまい　きくらげ	しょうゆ　酢	
	キャラメルポテト	大豆	さつまいも　油　でん粉　砂糖　バター		シナモン	14%
9 月	牛乳	牛乳				868
	黒パン		黒パン			
	白身魚の香草焼き	たら	オリーブ油	にんにく	香草ミックス　塩	36.1
	ポテトサラダ		じゃがいも　マヨネーズ	にんじん　きゅうり　玉ねぎ	塩　こしょう	
	秋の香りのクリームシチュー	鶏肉　白花豆 牛乳　脱脂粉乳　生クリーム	油　さつまいも　小麦粉 ポテトニョッキ　バター	にんじん　玉ねぎ　ほんしめじ	コンソメ　塩　こしょう	17%
10 火	プレーンジョア	プレーンジョア				756
	ごはん		米			
	さんまの蒲焼き	さんまでん粉付	油　三温糖		しょうゆ	26.8
	磯香和え	のり		ほうれん草　キャベツ	しょうゆ	
	のっぺい汁	鶏肉　豆腐	油　さといも　でん粉	にんじん　だいこん　長ねぎ	和風だし　しょうゆ　塩	14%
11 水 鴻巣西中チャレンジ献立	牛乳	牛乳				774
	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	
	チーズ入り厚焼玉子	鶏卵　チキンハム　チーズ	油　砂糖	玉ねぎ	和風だし　みりん　しょうゆ　塩	31.2
	キャベツソテー	ウィンナー	油	キャベツ　赤パプリカ	コンソメ　塩　こしょう	
	相性汁	ベーコン　豆腐　みそ　牛乳	油　じゃがいも	にんじん　玉ねぎ　小松菜	和風だし	16%
12 木	牛乳	牛乳				761
	ナン		ナン			
	カレーミート	豚肉　大豆ミート 脱脂粉乳	油　小麦粉	しょうが　にんにく　にんじん　玉ねぎ マッシュルーム　トマトピューレ	カレー粉　洋風だし　ケチャップ ウスターソース　赤ワイン しょうゆ　塩　こしょう	34.2
	コーンポテト		油　じゃがいも	コーン　パセリ	塩　こしょう	
	ナタデココ入りフルーツポンチ		ナタデココ　ぶどうゼリー	パイン　もも　みかん		18%
13 金	牛乳	牛乳				840
	地粉うどん		地粉うどん			
	山菜うどん汁	鶏肉　うずら卵	油　砂糖	にんじん　干ししいたけ　なめこ 山菜ミックス　長ねぎ	和風だし　みりん　しょうゆ	29.8
	五目きんぴら	豚肉	油　三温糖	にんじん　ごぼう　こんにゃく　れんこん	和風だし　酒　みりん　しょうゆ	
	チュロス		チュロス　砂糖　グラニュー糖		塩	14%
16 月	牛乳	牛乳				805
	ごはん		米			
	ししゃもフライ	ししゃもフライ	油		中濃ソース	31.8
	肉じゃが	豚肉	油　じゃがいも　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	
	みそ汁	豆腐　みそ		にんじん　小松菜　長ねぎ	和風だし	16%
	みかん			みかん		

日曜	献立名	食材名 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	エネルギー（kcal） / たんぱく質（g）
17 火 郷土食 埼玉県	牛乳	牛乳				795
	地粉うどん		地粉うどん			
	鴻巣野菜うどん汁	豚肉　油揚げ	油　砂糖	にんじん　玉ねぎ　とうがん はくさい　しょうが　長ねぎ	和風だし　みりん　しょうゆ　塩	33.0
	ねぎと鶏肉のみそ炒め	鶏肉　厚揚げ　みそ	油　三温糖　でん粉	にんじん　干ししいたけ　長ねぎ　にんにく	酒　みりん　塩	
	いがまんじゅう		蒸しまんじゅう アルファ化赤飯　ごま		塩	17%
18 水	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				827
	ごはん		米			
	あじの香味ソースかけ	あじ一夜干し	三温糖　ごま油	玉ねぎ　長ねぎ　しょうが	しょうゆ　酢	41.1 20%
	大豆とうずら卵の磯煮	鶏肉　大豆　焼き竹輪 干ひじき　油揚げ　うずら卵	油　三温糖	にんじん　こんにゃく	和風だし　みりん　しょうゆ	
	豚汁	豚肉　豆腐　みそ	油　じゃがいも	にんじん　ごぼう　だいこん　長ねぎ	和風だし	
19 木 食育の日	牛乳	牛乳				760
	抹茶揚げパン		コッペパン　油　三温糖		抹茶　塩	
	肉団子と野菜の甘酢煮	肉団子	砂糖　ごま油　でん粉	はくさい　にんじん　ほんしめじ	しょうゆ　酢	24.0 13%
	和風ポトフ	ウィンナー	じゃがいも	にんじん　玉ねぎ　ごぼう れんこん　かぶ	コンソメ　酒　みりん しょうゆ　白だし	
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー			
20 金	牛乳	牛乳				792
	ビビンバ風炊込みごはん	豚肉　みそ	米　油　三温糖 ごま油	にんじん　ぜんまい　にら えのきたけ	しょうゆ　酒　中華だし　塩 コチジャン　豆板醤	
	ほうれん草のナムル		三温糖　ごま油　ごま	ほうれん草　もやし　にんにく	しょうゆ　酢	30.7
	卵のとろみスープ	かまぼこ　豆腐　鶏卵	でん粉	はくさい　きくらげ　長ねぎ	チキンがらスープ　酒　しょうゆ 塩　こしょう	16%
	梨の蒸しパン	牛乳	小麦粉　バター　砂糖	なし	ベーキングパウダー	
24 火 和食の日	牛乳	牛乳				817
	かてめし	鶏肉	米　米粒麦　油　砂糖	にんじん　ごぼう　こんにゃく　ずいき	酒　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	26.0 13%
	白菜のおひたし		油	はくさい　もやし　にんじん	しょうゆ	
	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	
	チーズドック		チーズドック			
25 水	牛乳	牛乳				771
	ごはん		米			
	さばのおろしソースかけ	塩さば	三温糖　でん粉	だいこん　玉ねぎ	みりん　しょうゆ	36.6
	青菜の卵とじ	スクランブルエッグ	油	にんじん　ほうれん草	和風だし　しょうゆ　みりん	19%
	けんちん汁	鶏肉　豆腐	油　さといも	にんじん　ごぼう　とうがん　長ねぎ	和風だし　しょうゆ　塩	
26 木	牛乳	牛乳				855
	はちみつパン		はちみつパン			
	ツナ入りオムレツ	鶏卵　まぐろ水煮	砂糖　油	ほうれん草　赤パプリカ	コンソメ　みりん　しょうゆ　塩	39.8 19%
	ペンネのトマトビーンズソース	豚肉　大豆　チーズ	油　マカロニ	にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム トマトピューレ	ケチャップ　トマトソース ウスターソース　塩　こしょう	
	コンソメスープ	鶏肉	じゃがいも	にんじん　玉ねぎ　キャベツ　パセリ	コンソメ　塩　こしょう	
27 金	牛乳	牛乳				776
	手巻き寿司	焼きのり　納豆	米　砂糖		酢　塩	34.6 18%
		いか竜田揚げ	油			
		だし巻き卵				
	たくあん漬け		ごま	きゅうり　キャベツ　もやし　たくあん漬		
	だんご汁	鶏肉　油揚げ	油　白玉団子	にんじん　ごぼう　干ししいたけ だいこん　長ねぎ	酒　和風だし　しょうゆ	
30 月	牛乳	牛乳				775
	麦めし		米　米粒麦			
	カレーライス	豚肉　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　ケチャップ　中濃ソース しょうゆ　カレー粉　塩　こしょう	26.0 13%
	ブロッコリーのアーリオオーリオ		オリーブ油	ブロッコリー　にんにく	とうがらし　塩　こしょう	
	コーヒーゼリー	アガー	砂糖　豆乳ゼリー		コーヒー	

給食回数	19 回	学校給食摂取基準　エネルギー　830 kcal	805 kcal
		たんぱく質　摂取エネルギー全体の13～20%	31.5g（15.7%）

＊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。

＊使用する食材の産地は、鴻巣市のホームページに掲載されています。なお、天候等の影響により、変更になることもあります。こちらのQRコードよりご覧ください。

～日本全国郷土食めぐり～



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。鴻巣野菜うどん汁には鴻巣産の野菜を多く取り入れています。



地域の食べ物を食べよう ＼ 地産地消！