# 学校給食予定献立表(中学校用)



**令和8年11月分**

**★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。**

戸田市立学校給食センター

| 日<br>曜日 | はし<br>スプーン | 献立名<br>飲み物 | 料理の種類 | 主食 と おかず | 食品名<br>熱や力になる<br>米・パン・めん・砂糖・油など | 血や肉をつくる<br>牛乳・肉・魚・豆・海藻など | 体の調子をととのえる<br>野菜・果物・きのこなど | 調味料・その他 | 栄養価<br>エネルギー(キロカロリー) | タンパク質(グラム) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>(月) | スプーン | 牛乳 | 主食 | ガーリックフランスパン | ソフトフランスパン<br>バター　オリーブオイル | | にんにく　パセリ | | 821 | 28.0 |
| | | | 主菜 | マカロニのハヤシ煮 | マカロニ　油　砂糖<br>ハヤシルウ | 豚肉　大豆ミート | たまねぎ　にんじん<br>マッシュルーム　トマト | こしょう　コンソメ<br>ケチャップ　塩<br>ウスターソース | | |
| | | | 副菜 | ジャーマンポテト | じゃがいも　油 | ベーコン | たまねぎ　エリンギ　パセリ | 塩　こしょう | | |
| | | | デザート | フルーツポンチ | カットゼリー(リンゴ)<br>カットゼリー(ブドウ) | | みかん　パインアップル　もも | | | |
| 3<br>(火) | 文化の日 | | | | | | | | | |
| 4<br>(水) | はし | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | 794 | 30.9 |
| | | | 主菜 | 回鍋肉 | 油　砂糖 | 豚肉　みそ | しょうが　にんにく　キャベツ<br>たまねぎ　にんじん　ピーマン | 塩　こしょう　甜面醤　酒<br>みりん　しょうゆ<br>中華スープ | | |
| | | | 主菜 | 豆腐しゅうまい② | 油　砂糖　小麦粉　でん粉 | 豆腐　魚肉すり身　豆乳<br>大豆粉　ひじき | たまねぎ　にんじん　えだまめ<br>とうもろこし | 塩　香辛料 | | |
| | | | 副菜 | ピリ辛きゅうり | | | きゅうり　こんにゃく | キムチの素　塩 | | |
| 5<br>(木) | はし<br>スプーン | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | 844 | 28.5 |
| | | | 汁物 | さつまいものポタージュ | さつまいも　ベシャメルソース | 鶏肉　牛乳 | にんじん　たまねぎ　エリンギ | コンソメ　塩 | | |
| | | | 主菜 | ガーリックソースハンバーグ | デミグラスソース　油<br>豚脂　砂糖 | 鶏肉　豚肉　大豆粉 | にんにく　たまねぎ　トマト<br>しょうが　マッシュルーム | ケチャップ　塩　香辛料<br>しょうゆ　コンソメ | | |
| | | | 副菜 | 花野菜サラダ | イタリアンドレッシング | | ブロッコリー　カリフラワー | | | |
| 6<br>(金) | はし<br>スプーン | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | 826 | 29.2 |
| | | | | キムタクご飯の素 | 油 | 豚肉 | キムチ　たくあん | しょうゆ | | |
| | | | 汁物 | すまし汁 | | 豆腐　わかめ<br>鶏肉　さつまあげ | 大根　しめじ | かつお節　昆布　酒　塩<br>しょうゆ | | |
| | | | 主菜 | いかメンチカツ | パン粉　砂糖　小麦粉<br>油 | いか　大豆粉 | キャベツ　にんじん　しょうが<br>にんにく | しょうゆ　塩　香辛料 | | |
| 9<br>(月) | はし<br>スプーン | コーヒー牛乳 | 主食 | ホット中華麺 | ホット中華めん | | | | 760 | 27.1 |
| | | | | 長崎ちゃんぽん | 油　片栗粉 | 豚肉　なると<br>さつまあげ　豆乳 | にんじん　もやし　チンゲンサイ<br>ねぎ　きくらげ　しょうが | パイタン　中華スープ　酒<br>こしょう　しょうゆ　塩 | | |
| | | | 主菜 | 焼きぎょうざ② | 豚脂　砂糖　小麦粉　油<br>でん粉 | 豚肉　鶏肉　大豆粉 | キャベツ　たまねぎ　にら<br>しょうが | しょうゆ　塩　香辛料 | | |
| | | | 副菜 | ひじきの彩りサラダ | ナムルドレッシング | ひじき | 枝豆　にんじん　とうもろこし | | | |
| 10<br>(火) | はし | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | 771 | 28.7 |
| | | | 汁物 | さつまいものみそ汁 | さつまいも | 豚肉　油揚げ　みそ | ごぼう　えのき　大根　たまねぎ<br>しょうが | かつお節　昆布 | | |
| | | | 主菜 | カマスのから揚げ | 油　片栗粉 | カマス | | しょうゆ | | |
| | | | 副菜 | こまツナの和え物 | オニオンドレッシング | ツナ | 小松菜　とうもろこし　にんじん | | | |
| 11<br>(水) | はし<br>スプーン | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | 795 | 32.4 |
| | | | | 秋の香りご飯の素 | 油　砂糖 | 鶏肉　油揚げ | にんじん　ごぼう　しいたけ<br>しめじ | しょうゆ　みりん　酒 | | |
| | | | 主菜 | 肉じゃが | じゃがいも　油　砂糖 | 豚肉 | しらたき　にんじん　たまねぎ<br>枝豆 | かつおだし　酒　塩<br>しょうゆ | | |
| | | | 主菜 | だし巻きたまご | 砂糖　油　でん粉 | 卵 | | 酢　塩　かつお節エキス<br>しょうゆ　こんぶだし | | |
| 12<br>(木) | はし | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | 799 | 32.1 |
| | | | 汁物 | 五目スープ | ごま油　片栗粉 | 鶏肉　豆腐 | えのき　にんじん　チンゲンサイ | 中華スープ　こしょう　塩<br>しょうゆ | | |
| | | | 主菜 | 豚肉の竜田揚げ風 | 片栗粉　油 | 豚肉 | しょうが　にんにく | みりん　酒　しょうゆ | | |
| | | | 副菜 | 六艇サラダ | いりごま　ごま油　砂糖 | のり | もやし　にんじん　水菜　たくあん | しょうゆ　酢　塩 | | |
| 13<br>(金) | 世界の料理　～　オランダ　～ | | | | | | | | 821 | 26.6 |
| | はし<br>スプーン | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | | |
| | | | 汁物 | エルテンスープ<br>(豆入りポトフ) | じゃがいも | ウィンナー　鶏肉 | セロリ　にんじん　たまねぎ<br>白菜　パセリ　グリンピース | がらスープ　コンソメ<br>こしょう　塩 | | |
| | | | 主菜 | クロケット(コロッケ) | じゃがいも　砂糖　油<br>パン粉　小麦粉　マーガリン<br>コーンスターチ | 豚肉　大豆粉 | たまねぎ | しょうゆ　塩　こしょう | | |
| | | | | ボトルソース | | | | ソース | | |
| | | | 副菜 | コールスローサラダ | マヨネーズ〈卵不使用〉 | ツナ | キャベツ　にんじん　とうもろこし | 塩　こしょう　酢 | | |

今月の世界の料理は、オランダです。「エルテンスープ」はオランダの伝統的なスープで、野菜やソーセージを入れて、豆が煮崩れるまで煮込んだ料理です。エルテンスープの「エルテン」とはエンドウ豆のことで、今日の給食ではエンドウ豆が熟す前のグリンピースが入っています。「コールスローサラダ」の「コールスロー」は、オランダ語のキャベツサラダという意味の「koolsla(コールスラ)」が語源といわれています。

| 日<br>曜日 | はし<br>スプーン | 飲み物 | 料理の種類 | 主食 と おかず | 熱や力になる<br>米・パン・めん・砂糖・油など | 血や肉をつくる<br>牛乳・肉・魚・豆・海藻など | 体の調子をととのえる<br>野菜・果物・きのこなど | 調味料・その他 | エネルギー<br>（キロカロリー） | タンパク質<br>（グラム） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 埼玉県の食材を食べよう！　地場産物活用週間(16日～20日)<br>**太字**の食材は埼玉県産です。 | | | | | | | | | | |
| 16<br>（月） | はし<br>スプーン | 牛乳 | 主食 | ご飯 | **米** | | | | 835 | 37.4 |
| | | | 主菜 | 麻婆豆腐 | 春雨　油　砂糖　片栗粉<br>ごま油 | **豚肉**　大豆ミート<br>**豆腐**　**みそ** | しいたけ　たけのこ　にら<br>にんにく　ねぎ | 中華スープ　豆板醤　酒<br>しょうゆ | | |
| | | | 主菜 | 小松菜まんじゅう② | コーンスターチ　パン粉<br>小麦粉　砂糖 | 鶏肉　大豆粉 | **小松菜**　にら　しょうが<br>こんにゃく粉 | 塩　調味だし | | |
| | | | 副菜 | まめまめサラダ | オニオンドレッシング | 大豆 | 枝豆　とうもろこし | | | |
| | 16日から20日までは地場産物活用週間です。地域の自然や文化、生産者の努力や食への感謝の気持ちを育くむために、給食でも地場産物を多く使う1週間です。毎日給食で食べているお米をはじめ、みそや豚肉などは埼玉県産です。 | | | | | | | | | |
| 17<br>（火） | はし<br>スプーン | 牛乳 | 主食 | ご飯 | **米** | | | | 762 | 26.6 |
| | | | | かてめしの素 | 油　砂糖 | **油揚げ**　高野豆腐 | にんじん　ごぼう　しいたけ | しょうゆ　酒 | | |
| | | | 汁物 | 彩の国すまし汁 | | 鶏肉　**豆腐**　さつまあげ | **えのき**　ねぎ　小松菜 | 酒　塩　しょうゆ<br>かつお節　昆布 | | |
| | | | 副菜 | みそポテト | じゃがいも　小麦粉　油<br>砂糖 | **みそ** | | しょうゆ | | |
| 18<br>（水） | はし<br>スプーン | 牛乳 | 主食 | ロールパン(コッペ型) | **ロールパン〈コッペ型〉** | | | | 768 | 32.0 |
| | | | 汁物 | ミネストローネ | マカロニ | カットウインナー | 白菜　たまねぎ　にんじん　トマト<br>にんにく　パセリ　野菜ペースト | ケチャップ　コンソメ<br>がらスープ　こしょう　塩 | | |
| | | | 主菜 | ハニーマスタードチキン | **はちみつ**　片栗粉 | 鶏肉 | レモン果汁 | しょうゆ　粒マスタード<br>塩　こしょう | | |
| | | | 副菜 | フレンチサラダ | 油　砂糖 | | キャベツ　にんじん　とうもろこし<br>きゅうり | 塩　こしょう　酢 | | |
| 19<br>（木） | はし | 牛乳 | 主食 | ご飯 | **米** | | | | 857 | 35.9 |
| | | | 汁物 | 呉汁 | じゃがいも　油 | **油揚げ**　大豆　**みそ** | ごぼう　にんじん　大根　ねぎ | かつお節　昆布 | | |
| | | | 主菜 | やきとん | ごま油　砂糖<br>はちみつ　片栗粉 | **豚肉**　**みそ** | ねぎ　にんにく | 酒　みりん　しょうゆ<br>豆板醤　塩　こしょう | | |
| | | | 副菜 | 小松菜とえのきのからし和え | 砂糖 | | 小松菜　にんじん　**えのき** | しょうゆ　辛子粉 | | |
| 20<br>（金） | はし | 牛乳 | 主食 | ご飯 | **米** | | | | 756 | 30.5 |
| | | | 汁物 | ワンタンスープ | ごま油 | ワンタン　なると<br>鶏肉 | にんじん　**えのき**<br>チンゲンサイ　ねぎ | こしょう　がらスープ<br>中華スープ　塩　しょうゆ | | |
| | | | 主菜 | 白身魚の香味揚げ | 油　砂糖　ごま油<br>片栗粉 | ホキ | ねぎ　しょうが | しょうゆ　酢　唐辛子 | | |
| | | | 副菜 | のらぼう菜のナムル | ごま油 | | もやし　**のらぼう菜**　にんじん | 塩 | | |
| 23<br>（月） | **勤労感謝の日** | | | | | | | | | |
| | **和食の日献立**<br>**1124(いいにほんしょく)から和食の日です。日本人の伝統的な食生活について見直し、和食文化の大切さについて考える日です。** | | | | | | | | | |
| 24<br>（火） | はし | 牛乳 | 主食 | 地粉うどん | 地粉うどん | | | | 771 | 34.0 |
| | | | | 肉汁うどん | 砂糖 | 豚肉　油揚げ | にんじん　ほうれん草　たまねぎ<br>しめじ | かつお節　昆布　酒<br>みりん　しょうゆ　塩 | | |
| | | | 主菜 | ちくわの天ぷら② | 小麦粉　油 | カットちくわ | | | | |
| | | | 副菜 | 海藻サラダ | 砂糖　ごま油 | 海藻めん　海藻<br>わかめ | とうもろこし | しょうゆ　酢 | | |
| 25<br>（水） | はし | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | 766 | 33.6 |
| | | | 汁物 | 中華風コーンスープ | 片栗粉 | 豚肉　卵 | たまねぎ　にんじん　とうもろこし<br>しいたけ　チンゲンサイ | 中華スープ　がらスープ<br>塩 | | |
| | | | 主菜 | さばのピリ辛焼き | | さば | にんにく | みりん　しょうゆ　酒 | | |
| | | | 副菜 | ほうれん草のごま和え | すりごま　砂糖 | | ほうれん草　にんじん | しょうゆ | | |
| 26<br>（木） | はし<br>スプーン | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | 829 | 29.7 |
| | | | | ★チキンカレー | じゃがいも　油<br>カレールウ　砂糖 | 鶏肉　大豆ミート | たまねぎ　にんじん　にんにく<br>しょうが　トマト | コンソメ　ベイリーフ | | |
| | | | 主菜 | プレーンオムレツ | 砂糖　でん粉　油 | 卵 | | 酢　塩 | | |
| | | | 副菜 | 福神漬けサラダ | マヨネーズ〈卵不使用〉<br>ごま油 | ツナ | キャベツ　福神漬け | | | |
| 27<br>（金） | はし | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | 847 | 40.7 |
| | | | 汁物 | 豚汁 | さといも　油 | 豚肉　豆腐　油揚げ　みそ | ごぼう　大根　にんじん　ねぎ | かつお節　昆布 | | |
| | | | 主菜 | 鶏のザンギ② | 片栗粉　油 | 鶏肉 | しょうが　にんにく | 酒　しょうゆ | | |
| | | | 副菜 | 彩り野菜とカニカマの北海風サラダ | 和風ドレッシング | かにかまぼこ | ブロッコリー　とうもろこし | | | |
| 30<br>（月） | はし<br>スプーン | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | 854 | 26.7 |
| | | | 主菜 | ウインナーのトマト煮込み | 油　砂糖 | カットウインナー | にんにく　たまねぎ　にんじん<br>マッシュルーム　枝豆　パセリ<br>トマト　野菜ペースト | ケチャップ　塩　コンソメ | | |
| | | | | かつおカツ | パン粉　砂糖　小麦粉<br>油 | かつお | たまねぎ　しょうが | しょうゆ　塩 | | |
| | | | | ボトルソース | | | | ソース | | |
| | | | 副菜 | ポテトサラダ | じゃがいも<br>マヨネーズ〈卵不使用〉 | | きゅうり　にんじん | こしょう　塩 | | |

| 11月分<br>栄養価 | エネルギー<br>（kcal） | たんぱく質<br>（g） | 脂質<br>（g） | 炭水化物<br>（g） | 塩分<br>（g） |
|---|---|---|---|---|---|
| 学校給食<br>摂取基準 | 830 | 27～42 | 18～28 | 102～140 | 2.5 未満 |
| 給食センター<br>平均 | 804 | 31.1 | 25.0 | 113.7 | 2.9 |

※　栄養価は八訂成分表で計算しています。

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
　アレルギー等で知りたい食品がありましたら、
　給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の実類・種実類（カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く）、キウイ、いくら、たらこ**の使用はありません。
※海藻類は**えび・かに**の生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。
※のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。



戸田市立学校給食センター　（442-5065）