



令和7年度 11月分 学校給食予定献立表(中)



宮代町教育委員会

日 曜 日		献立名			材 料 名			栄養量	
		主 食	飲み物	おかず(主菜・副菜・汁物・その他)	おもにエネルギーのもとになるもの 〔黄色のなかま〕	おもに体をつくるもとになるもの 〔赤色のなかま〕	おもに体の調子を整えるもとになるもの 〔緑色のなかま〕	エネルギー	たんぱく質
④	火	狭山茶 揚げパン	ジョア	☆埼玉県の郷土料理☆ 豆とマカロニのミートソース煮	こむぎ(パン) あぶら さとう	ジョア	まっちゃん	618	21.2
				コーンポタージュ	こむぎ(マカロニ) あぶら さとう	ぶたにく いんげんまめ だいず	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト	763	25.1
					あぶら ベジメメルソース ホワイトルウ なまクリーム	スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ とうもろこし パセリ		
⑤	水	ご飯	牛乳	マーボー豆腐	こめ	牛乳	にんじん たまねぎ ほししいたけ だけのこ なかなめ しょうが にんにく トマト	626	24.8
				5品目サラダ(手作りピリ辛ドレッシング)	さとう こまあぶら	わかめ	だいこん にんじん こまつな じゃがいも	766	29.2
6	木	ご飯	牛乳	かぼちゃひき肉フライ	こめ	牛乳	たまねぎ かぼちゃ	622	21.8
				キャベツときゅうりの即席漬	あぶら こむぎ(パンこ) さとう	ぶたにく	じゃがいも しょうが	789	25.7
				みそげんぜん汁	こま	こむぎ	にんじん こほう たまねぎ なかなめ しめじ		
⑦	金	ご飯	牛乳	☆いしい家の日献立☆ ソイ丼の具	さといも こまあぶら	牛乳	しょうが だけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	702	31.6
				ごぼうサラダ(手作りごまドレッシング)	あぶら さとう カレールウ	だいず ぶたにく とりにく だいずフレック	ごぼう キャベツ もやし とうもろこし	854	37.3
					さとう こま こまあぶら				
10	月	茶飯	牛乳	おでん	こめ	牛乳	だいこん にんじん	621	23.7
				ごま酢あえ(手作りごまダレ)	こんにゃく じゃがいも	ウインナー がんも にくだんご うすらたまご こんぶ	こまつな にんじん もやし	761	27.6
					さとう こま				
⑪	火	ご飯	牛乳	焼きぎょうざ 1人3個	こめ	牛乳	キャベツ たら たまねぎ	645	27.6
				チンジャオロース	こむぎ(かわ)	ぶたにく とりにく	だけのこ ビーマン パプリカ(黄・赤) にんじん しょうが	809	33.1
				中華風コンスープ	あぶら さとう こまあぶら でんぶん	ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ とうもろこし		
⑫	水	デニッシュ ペストリー	牛乳	ギッシュ(ケチャップ)	こむぎ(パン)	牛乳 スキムミルク	トマト にんにく たまねぎ にんじん ビーマン	616	26.4
				和風きのこパスタ	じゃがいも あぶら	たまご 牛乳 チーズ	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ はなねぎ	732	30.2
				コンソメスープ	こむぎ(めん) オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ セロリ とうもろこし パセリ		
13	木	わかめご飯	牛乳	☆埼玉県の郷土料理☆ 深谷ねぎたっぷり汁	こむぎ(めん)	牛乳	ぶたにく なた	670	23.2
				みそポテト(手作りみそダレ)	あぶら	とりにく なた	ふかやねぎ にんじん こまつな しめじ	837	27.5
				ツナと切り干し大根のサラダ(ツナ・ドレッシング)	じゃがいも あぶら さとう こむぎ(てんぷらこ) でんぶん	みそ	きりほしだいこん にんじん キャベツ じゃがいも えだまめ		
⑬	月	ご飯	牛乳	☆我が家の自給献立☆ 油麴丼の具	こめ	牛乳	たまねぎ にんじん ほししいたけ まいたけ えだまめ	667	31.5
				秋の具だくさん豚汁	こむぎ(ぶ) こんにゃく さとう あぶら	とりにく たまご	ごぼう たまねぎ にんじん なかなめ れんこん しょうが	819	36.9
					あぶら さつまいも	ぶたにく あぶらあげ みそ			
18	火	ご飯	牛乳	☆埼玉県の郷土料理☆ レバーとポテトのオーロラソース	こめ	牛乳	ぶたにく	689	27.3
				小松菜のおひたし(しょうゆ・かつお節)	でんぶん じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	キャベツ こまつな もやし にんじん	839	32.2
				具汁		かつおぶし	はくさい かぼちゃ なかなめ にんじん こほう		
⑰	水	はちみつパン	牛乳	ミートオムレツ	こむぎ(パン) はちみつ	牛乳	たまねぎ	626	22.8
				キャベツとハムのサラダ(ハム・ドレッシング)	さとう	たまご とりにく	キャベツ にんじん えだまめ じゃがいも	772	27.2
				さつまいものクリームスープ	イタリアンドレッシング	ハム こんぶ	たまねぎ パセリ		
⑳	木	ご飯	牛乳	☆和食の日献立☆ さばのみそ煮魚	あぶら さつまいも ホワイトルウ ベジメメルソース	スキムミルク チーズ 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト	667	24.2
				ハッシュドボーク	こめ	牛乳	にんじん とうもろこし えだまめ パセリ	817	28.4
				ミックスポテト	あぶら ハヤシルウ デミグラスソース	ぶたにく スキムミルク			
21	金	ご飯	牛乳	さばのみそ煮魚	じゃがいも バター	牛乳	しょうが	667	27.1
				菊花あえ(養生のゆずしょうゆダレ・かつお節)	こむぎ(パン) さとう	さば みそ	きく こまつな キャベツ にんじん もやし ゆず	777	30.3
				秋のすまし汁		かつおぶし	にんじん えのきたけ ほししいたけ なかなめ		
25	火	ご飯	牛乳	☆和食の日献立☆ 鮭フライ(ソース)	こむぎ(めん)	牛乳	しょうが	681	32.7
				筑前煮	こむぎ(パンこ・こむぎこ) あぶら	さけ	れんこん にんじん ほししいたけ いんげん	835	39.2
				小松菜ときこのみそ汁	こんにゃく さといも さとう でんぶん あぶら	とりにく あつあげ	こまつな なかなめ たまねぎ まいたけ しめじ		
㉔	水	子どもパン スライス	コーヒ ミルク	☆ブラジル料理☆ キビのバーベキューソースがけ	こむぎ(パン)	牛乳	たまねぎ パセリ にんにく	623	29.6
				彩りサラダ(手作りドレッシング)	あぶら こむぎ(パンこ) さとう ホワイトルウ でんぶん	ぶたにく とりにく たまご 牛乳	だいこん にんじん こまつな じゃがいも パプリカ(黄) レモン	757	35.5
				カンジャ・デ・ガリーニャ	さとう こまあぶら	とりにく	はくさい たまねぎ にんじん セロリ にんにく		
27	木	茶飯	牛乳	具だくさんごみそ汁	こむぎ(めん)	牛乳	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	651	23.0
				えびシューマイ 1人3個	あぶら こまあぶら こま	ぶたにく みそ	にんじん とうもろこし チンゲンサイ もやし	812	27.9
				さつまいもとりにんごの重ね煮	こむぎ(かわ) でんぶん	えび すりみ	たまねぎ キャベツ		
㉘	金	麦ご飯	牛乳	☆宮代町の料理☆ 秋の宮代カレー	さつまいも さとう バター	牛乳	りんご レモン レーズン	634	20.5
				海藻サラダ(ドレッシング)	こめ	牛乳	しょうが にんにく こほう エリツギ	781	23.9
					あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく スキムミルク	にんじん たまねぎ ヤーコン アップルソース トマト		
*日付が○で囲んである日は、スプーンを出します。 *材料入荷の都合により、多少献立の変更があります。 *太字の食材は、宮代町産です。					給食回数		学校給食摂取基準		
給食の献立の画像は宮代町公式SNS(X)でご覧いただけます。					17回		今月の平均栄養量 《小学校》		
							今月の平均栄養量 《中学校》		
							6~7才	530	20.0
							8~9才	650	26.8
							10~11才	780	28.0
							12~15才	830	34.3
							6~7才	649	25.8
							8~9才	795	30.0