令和8年度　11月分　学校給食予定献立表（小）

宮代町教育委員会

日	曜日	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〕	栄養量 エネルギー	小中 たんぱく質
2	月	ごはん	牛乳	カレイのたつたあげ	**こめ**	牛乳		657	33.0
				ちくぜんに	あぶら　でんぷん	カレイ	しょうが		
				こまつなのみそしる	あぶら　こんにゃく　さといも でんぷん　さとう	とりにく　あつあげ	れんこん　にんじん　ほししいたけ　いんげん	806	39.2
						あぶらあげ　みそ	たまねぎ　**ながねぎ**　えのきだけ　もやし　**こまつな**		
④	水	くろパン	牛乳	チキンのこんがりやき	こむぎ（パン）　こくとう	牛乳		692	30.0
				いろどりサラダ（ドレッシング）	こむぎ（パンこ・コーンフレーク） ノンエッグマヨネーズ	とりにく			
				さつまいものクリームスープ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー　カリフラワー　にんじん とうもろこし　パプリカ（赤）	861	36.0
					あぶら　**さつまいも** ベシャメルソース　ホワイトルウ	牛乳　スキムミルク　チーズ	たまねぎ		
⑤	木	じごなうどん	牛乳	♡いい歯の日献立♡	こむぎ（めん）	牛乳		706	35.2
				ふかやねぎたっぷりうどんのしる	あぶら	とりにく　あぶらあげ	ふかやねぎ　にんじん　はくさい　しめじ		
				だいずのしゃりしゃりあげ	あぶら　でんぷん　さとう　ごま	だいず　ちりめんじゃこ		876	42.3
				かみかみサラダ（ドレッシング）	わふうドレッシング	くきわかめ　かいそうビードロ	きりぼしだいこん　にんじん　**こまつな**　もやし えだまめ		
6	金	ごはん	牛乳	❤私のおすすめみそしる❤	**こめ**	牛乳		668	30.2
				さけのこうみソースかけ	でんぷん　あぶら　さとう　ごまあぶら	さけ	**ながねぎ**　しょうが　にんにく		
				とさすあえ（かつおぶし・てづくりとさす）	さとう	わかめ　かつおぶし	**きゅうり**　にんじん　もやし	820	36.0
				しょうがのほかほかとんじる	ごまあぶら　さつまいも　こんにゃく	ふたにく　みそ	だいこん　にんじん　ながねぎ　ごぼう　しょうが		
⑨	月	ごはん	牛乳		**こめ**	牛乳		689	23.6
				あつあげのマーボーソースに	あぶら　さとう　ごまあぶら　でんぷん	あつあげ　ぶたにく　みそ	しょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ だいこん　ほししいたけ　たけのこ　**ながねぎ**		
				えごまのナムル（てづくりたれ）	えごま　さとう　ごまあぶら		**こまつな**　にんじん　もやし　きゅうり	832	27.8
				さいたまけんさん ゆずゼリー	ゆずゼリー				
10	火	ごはん	牛乳	✿埼玉県郷土料理✿	**こめ**	牛乳		698	28.3
				レバーとポテトのオーロラソース	あぶら　じゃがいも　さとう　でんぷん	ふたにく			
				こまつなのおひたし（しょうゆ・かつおぶし）		かつおぶし	こまつな　キャベツ　にんじん　もやし	847	33.4
				こじる		だいず　とうふ　みそ	かぼちゃ　にんじん　ごぼう　だいこん　**ながねぎ**		
⑪	水	こどもパン スライス	牛乳		こむぎ（パン）	牛乳		628	29.5
				てづくりフレンズハンバーグ トマトソースかけ	あぶら　ノンエッグマヨネーズ さとう	ふたにく　とりにく　こうやどうふ	たまねぎ　トマト		
				コールスローサラダ	あぶら　さとう		キャベツ　にんじん　たまねぎ　とうもろこし	769	35.2
				ＡＢＣスープ	こむぎ（マカロニ）	とりにく	たまねぎ　にんじん　はくさい　セロリ		
12	木	わかめごはん	牛乳	✿埼玉県郷土料理✿	**こめ**	わかめ　牛乳		627	21.2
				みそポテト（てづくりみそだれ）ひとり2こ	じゃがいも　こむぎ（てんぷらこ） あぶら　でんぷん　さとう	みそ	ゆず		
				はくさいときゅうりのあさづけ		こんぶ	**きゅうり**　はくさい　にんじん　しょうが	776	24.9
				とりごぼうじる		とりにく　とうふ	ごぼう　だいこん　にんじん　ながねぎ		
13	金	ちゃめし	牛乳		**こめ**	牛乳		640	24.3
				おでん	こんにゃく　じゃがいも	ウインナー　じゃこボール がんもどき　うずらたまご　こんぶ	だいこん　にんじん		
				ごますあえ（てづくりごます）	さとう　ごま		こまつな　にんじん　もやし	786	28.4
16	月	ごはん	牛乳	●我が家の自慢献立●	**こめ**	牛乳		683	28.2
				とりのからあげ　ひとり2こ	あぶら　でんぷん	とりにく	しょうが　にんにく		
				いそかあえ（のり・しょうゆ）		のり	こまつな　にんじん　もやし　とうもろこし	830	32.8
				はくさいのみそしる		あぶらあげ　みそ　とうふ	だいこん　**ながねぎ**　はくさい		
17	火	ごはん	牛乳		**こめ**	牛乳		639	31.7
				ぶたにくとながねぎのみそやき	さとう　ごまあぶら　あぶら	ぶたにく　みそ	ながねぎ　パプリカ（赤・黄）　もやし しょうが　にんにく　はねぎ　アップルソース		
				5ひんもくサラダ（てづくりピリからドレッシング）	さとう　ごまあぶら	わかめ	だいこん　にんじん　**こまつな**　**きゅうり**	780	37.6
				かきたまじる	でんぷん	とうふ　たまご	にんじん　チンゲンサイ　たまねぎ		
18	水	さやまちゃ あげパン	牛乳		こむぎ（パン）　あぶら　さとう	牛乳	まっちゃ	701	28.4
				まめとマカロニのミートソースに	こむぎ（マカロニ） さとう　あぶら	ふたにく　いんげんまめ ひよこまめ　えんどう	にんにく　たまねぎ　にんじん　とうもろこし トマト		
				やさいのクリームスープ	あぶら　じゃがいも　なまクリーム ベシャメルソース　ホワイトルウ	牛乳　スキムミルク　チーズ とりにく	キャベツ　たまねぎ　しめじ　にんじん	835	33.2
19	木	ちゅうかめん	牛乳		こむぎ（めん）	牛乳		648	25.9
				しょうゆラーメンのしる	ごまあぶら	ぶたにく	しょうが　にんにく　きくらげ　たけのこ もやし　にんじん　たまねぎ　チンゲンサイ **ながねぎ**		
				てづくりシューマイ	でんぷん　さとう　ごまあぶら こむぎ（パンこ・かわ）	ぶたにく	しょうが　たまねぎ　れんこん　ほししいたけ	800	31.2
				さつまいもとりんごのかさねに	さつまいも　さとう　バター		りんご　レモン　レーズン		
20	金	むぎごはん	牛乳		**こめ**　むぎ	牛乳		679	23.5
				ハッシュドポーク	あぶら　デミグラスソース　ハヤシルウ	ぶたにく　スキムミルク	しょうが　にんにく　たまねぎ　トマト　にんじん		
				ミックスポテト	じゃがいも	バター　牛乳	にんじん　パセリ　とうもろこし　えだまめ	834	27.6
24	火	ごはん	牛乳	○和食の日○	**こめ**	牛乳		634	25.4
				さばのみそにふう	でんぷん　さとう	さば　みそ	しょうが		
				きくかあえ（おこせのゆずしょうゆだれ・かつおぶし）		かつおぶし	きく　**こまつな**　キャベツ　にんじん　もやし　ゆず	785	30.3
				あきのすましじる		とうふ　わかめ　かまぼこ	にんじん　えのきだけ　ほししいたけ　**ながねぎ**		
㉕	水	ツイストパン	牛乳		こむぎ（パン）	牛乳		666	29.7
				キッシュ（ケチャップ）	じゃがいも　あぶら	たまご　牛乳　チーズ	トマト　たまねぎ　にんじん　ピーマン　にんにく		
				わふうきのこパスタ	こむぎ（めん）　オリーブオイル	ベーコン　ゼラチン	にんにく　たまねぎ　しめじ　エリンギ キャベツ　はねぎ	873	36.7
				もちむぎいりミネストローネ	オリーブオイル　もちむぎ　さとう	とりにく	にんにく　セロリ　たまねぎ　にんじん はくさい　トマト		
26	木	ごはん	牛乳	●我が家の自慢献立●	**こめ**	牛乳		629	28.2
				しろみざかなのりごまフライ（ソース）	あぶら　こむぎ（パンこ・こむぎこ） ごま　でんぷん	ホキ　あおのり			
				ひじきとだいずのいために	ごまあぶら　さとう	とりにく　ひじき　だいず　あぶらあげ	にんじん　えだまめ	770	33.5
				きのこじる		みそ	たまねぎ　にんじん　なめこ　えのきだけ まいたけ　ほししいたけ　こまつな		
㉗	金	むぎごはん	ジョア		**こめ**　むぎ	ジョア		677	25.3
				あきのみやしろカレー	じゃがいも　あぶら　カレールウ **きょういも**	ぶたにく　スキムミルク	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん トマト　アップルソース　**ヤーコン**　**なし**		
				ゆでたまご（しお）		たまご		828	28.7
			ジョア	こんにゃくサラダ（ドレッシング）	こんにゃく　ちゅうかドレッシング		キャベツ　にんじん　**こまつな**　もやし		
㉚	月	もちむぎ ごはん	牛乳	✿南アフリカ共和国料理✿	**こめ**　もちむぎ	牛乳		679	27.2
				ペリペリチキン	さとう	とりにく	にんにく		
				チャカラ【やさいとまめのスパイスに】	オリーブオイル　さとう　でんぷん	いんげんまめ　ひよこまめ　えんどう	キャベツ　しょうが　にんにく　にんじん トマト　とうもろこし　たまねぎ	807	31.7
				ポットジェこふうスープ	じゃがいも	とりにく	はくさい　たまねぎ　にんじん　セロリ　パセリ にんにく		

＊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。

給食の献立の画像は宮代町公式SNS(X)でご覧いただけます。

いいにほんしょく
11月24日は「和食の日」

給食回数
１９回

学校給食摂取基準		栄養量	
	6～7才	530	20.0
	8～9才	650	26.8
	10～11才	780	28.0
	12～15才	830	34.3
今月の平均栄養量　《小学校》		665	27.8
今月の平均栄養量　《中学校》		817	33.0