# 令和8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 | 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 小中 エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ご飯 | 牛乳 | カレイの竜田揚げ | こめ | 牛乳 | | 657 | 33.0 |
| | | | | 筑前煮 | あぶら　でんぷん | カレイ | しょうが | | |
| | | | | 小松菜のみそ汁 | あぶら　こんにゃく　さといも<br>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 | 黒パン | 牛乳 | チキンのこんがり焼き | こむぎ（パン）　こくとう | 牛乳 | | 692 | 30.0 |
| | | | | 彩りサラダ（ドレッシング） | こむぎ（パンこ・コーンフレーク）<br>ノンエッグマヨネーズ | とりにく | | | |
| | | | | | 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<br>とうもろこし　パプリカ（赤） | 861 | 36.0 |
| | | | | さつまいものクリームスープ | あぶら　**さつまいも**<br>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 | 地粉うどん | 牛乳 | **♡いい歯の日献立♡** | こむぎ（めん） | 牛乳 | | 706 | 35.2 |
| | | | | 深谷ねぎたっぷりうどんの汁 | 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 | | |
| | | | | 大豆のしゃりしゃり揚げ | あぶら　でんぷん　さとう　ごま | だいず　ちりめんじゃこ | | | |
| | | | | 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<br>えだまめ | 876 | 42.3 |
| 6 | 金 | ご飯 | 牛乳 | **❤私のおすすめみそしる❤** | こめ | 牛乳 | | 668 | 30.2 |
| | | | | 鮭の香味ソースかけ | 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 | | |
| | | | | 土佐酢和え（かつお節・手作り土佐酢） | 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 |
| | | | | しょうがのぽかぽか豚汁 | ごまあぶら　さつまいも　こんにゃく | ぶたにく　みそ | だいこん　にんじん　ながねぎ　ごぼう　しょうが | | |
| ⑨ | 月 | ご飯 | 牛乳 | | こめ | 牛乳 | | 689 | 23.6 |
| | | | | 厚揚げのマーボーソース煮 | 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<br>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（手作りたれ） | 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 |
| | | | | 埼玉県産ゆずゼリー | ゆずゼリー | | | | |
| 10 | 火 | ご飯 | 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 | ぶたにく | | | |
| | | | | 小松菜のおひたし（しょうゆ・かつお節） | | かつおぶし | こまつな　キャベツ　にんじん　もやし | 847 | 33.4 |
| | | | | 呉汁 | | 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<br>スライス | 牛乳 | | こむぎ（パン） | 牛乳 | | 628 | 29.5 |
| | | | | 手作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<br>さとう | ぶたにく　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 | わかめご飯 | 牛乳 | **✿埼玉県郷土料理✿** | こめ | わかめ　牛乳 | | 627 | 21.2 |
| | | | | みそポテト（手作りみそだれ）１人３個 | じゃがいも　こむぎ（てんぷらこ） | みそ | ゆず | | |
| | | | | 白菜ときゅうりの浅漬け | あぶら　でんぷん　さとう | こんぶ | **きゅうり**　はくさい　にんじん　しょうが | 776 | 24.9 |
| | | | | 鶏ごぼう汁 | | とりにく　とうふ | ごぼう　だいこん　にんじん　ながねぎ | | |
| 13 | 金 | 茶飯 | 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<br>がんもどき　うずらたまご　こんぶ | だいこん　にんじん | | |
| | | | | ごま酢和え（手作りごま酢） | さとう　ごま | | こまつな　にんじん　もやし | 786 | 28.4 |
| 16 | 月 | ご飯 | 牛乳 | **●雲が家の自慢献立●** | こめ | 牛乳 | | 683 | 28.2 |
| | | | | 鶏のからあげ　１人２こ | あぶら　でんぷん | とりにく | しょうが　にんにく | | |
| | | | | 磯香和え（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 |
| | | | | 白菜のみそ汁 | | あぶらあげ　みそ　とうふ | だいこん　**ながねぎ**　はくさい | | |
| 17 | 火 | ご飯 | 牛乳 | | こめ | 牛乳 | | 639 | 31.7 |
| | | | | 豚肉と長ねぎのみそ焼き | 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<br>しょうが　にんにく　はねぎ　アップルソース | | |
| | | | | ５品目サラダ（手作りピリ辛ドレッシング） | 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 |
| | | | | かき玉汁 | 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 | 狭山茶<br>揚げパン | 牛乳 | | こむぎ（パン）　あぶら　さとう | 牛乳 | まっちゃ | 701 | 28.4 |
| | | | | 豆とマカロニのミートソース煮 | こむぎ（マカロニ）<br>さとう　あぶら | ぶたにく　いんげんまめ<br>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<br>トマト | | |
| | | | | 野菜のクリームスープ | あぶら　じゃがいも　なまクリーム<br>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<br>とりにく | キャベツ　たまねぎ　しめじ　にんじん | 835 | 33.2 |
| 19 | 木 | 中華麺 | 牛乳 | | こむぎ（めん） | 牛乳 | | 648 | 25.9 |
| | | | | しょうゆラーメンの汁 | 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<br>もやし　にんじん　たまねぎ　チンゲンサイ<br>**ながねぎ** | | |
| | | | | 手作りシューマイ | でんぷん　さとう　ごまあぶら<br>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重ね煮 | さつまいも　さとう　バター | | りんご　レモン　レーズン | | |
| 20 | 金 | 麦ご飯 | 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 | ご飯 | 牛乳 | **○和食の日○** | こめ | 牛乳 | | 634 | 25.4 |
| | | | | さばのみそ煮風 | でんぷん　さとう | さば　みそ | しょうが | | |
| | | | | 菊花和え（越生のゆずしょうゆだれ・かつお節） | | 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 |
| | | | | 秋のすまし汁 | | 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 | | |
| | | | | 和風きのこパスタ | 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<br>キャベツ　はねぎ | 873 | 36.7 |
| | | | | もち麦入りミネストローネ | 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<br>はくさい　トマト | | |
| 26 | 木 | ご飯 | 牛乳 | **●雲が家の自慢献立●** | こめ | 牛乳 | | 629 | 28.2 |
| | | | | 白身魚のりごまフライ（ソース） | あぶら　こむぎ（パンこ・こむぎこ）<br>ごま　でんぷん | ホキ　あおのり | | | |
| | | | | ひじきと大豆の炒め煮 | 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 |
| | | | | きのこ汁 | | みそ | たまねぎ　にんじん　なめこ　えのきだけ<br>まいたけ　ほししいたけ　こまつな | | |
| ㉗ | 金 | 麦ご飯 | ジョア | | こめ　むぎ | ジョア | | 677 | 25.3 |
| | | | | 秋の宮代カレー | じゃがいも　あぶら　カレールウ<br>**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<br>トマト　アップルソース　**ヤーコン**　**なし** | | |
| | | | | ゆで卵（塩） | | たまご | | 828 | 28.7 |
| | | | | 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 | もち麦ご飯 | 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 | | |
| | | | | チャカラカ【野菜と豆のスパイス煮】 | 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<br>トマト　とうもろこし　たまねぎ | 807 | 31.7 |
| | | | | ポットジェコ風スープ | 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<br>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 | | エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|---|---|
| | 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 |