

令和 7 年度

| 日 | 牛乳 | 献立名 | 食品名 | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|------|----|----------------------------|----------------------|--------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| | | | エネルギーになる (黄) | 体をつくる (赤) | 体の調子をととのえる (緑) | |
| 4 火 | ○ | かて飯 | アルファ米、油、こんにゃく 砂糖 | 鶏肉、油揚げ | 人参、たけのこ、しいたけ | 586 24.5 |
| | | ★小松菜メンチカツ | パン粉、小麦粉、でん粉 砂糖、油 | 鶏肉、豚肉 | 玉ねぎ、小松菜、生姜 | |
| | | ★川島吳汁 | 里芋、油 | 大豆 | ごぼう、人参、大根、しいたけ すいき、小松菜、ねぎ | |
| 5 水 | ○ | セルフホットドッグ (コッペパン・ワインナー) | 小麦粉、砂糖 | ワインナー | | 622 24.0 |
| | | ポテトとあさりのチャウダー | じゃが芋、油 | ベーコン、あさり、白花豆 豆乳 | 玉ねぎ、人参 | |
| | | コーンサラダ | 油、砂糖 | | キャベツ、きゅうり、コーン 玉ねぎ | |
| 6 木 | ○ | ★白飯 | 米 | | | 605 23.8 |
| | | 家常豆腐 | 油、砂糖、でん粉 | 生揚げ、豚肉 | しいたけ、人参、ねぎ、たけのこ キャベツ、生姜、にんにく | |
| | | わかめサラダ | 油、砂糖 | わかめ | キャベツ、きゅうり、コーン | |
| 7 金 | ○ | ツール・ド・フランス献立 | 小麦粉、砂糖 | | かいさい たいかい きねん りょうり ていきょう | 582 27.9 |
| | | ソフトフランスパン | 水あめ、砂糖 | | りんご | |
| | | りんごジャム | 小麦粉、バター、油 | 鶏肉、牛乳 | にんにく、人参、エリンギ たもぎたけ、玉ねぎ | |
| | | 鶏肉のフリカッセ | じゃが芋 | ハム | きゅうり、コーン | |
| | | マセドアンサラダ | マヨネーズ（卵不使用） | | | |
| 10 月 | ○ | いい歯の日献立 | 米、砂糖、油 | 豚肉、油揚げ | ごぼう、れんこん、人参 | 571 23.2 |
| | | れんこんご飯 | パン粉、小麦粉、でん粉、油 | きびなご | あおさ | |
| | | きびなご機辺フライ | 里芋 | わかめ | かぶ、ねぎ、小松菜、しいたけ | |
| | | ★彩の国味噌汁 | | | みかん | |
| | | みかん | | | | |
| 12 水 | ○ | ★白飯 | 米 | | | 614 25.4 |
| | | ★彩の国納豆 | 砂糖 | 大豆 | | |
| | | 肉じゃが | じゃが芋、こんにゃく、油 砂糖、麩 | 豚肉 | 玉ねぎ、人参、さやいんげん | |
| | | ★小松菜のおひたし | ごま | | 小松菜、もやし、キャベツ | |
| 13 木 | ○ | とりにら丼 | 米、油、砂糖、でん粉 | 鶏肉、大豆 | 生姜、にら、玉ねぎ | 634 29.6 |
| | | 豆乳入り味噌汁 | じゃが芋、油 | 豚肉、豆腐、豆乳 | 人参、大根、ねぎ | |
| 17 月 | ○ | ★東松山やきとりご飯 | 米、砂糖、油 | 豚肉 | にんにく、生姜、ねぎ、枝豆 | 567 23.9 |
| | | ★ししゃも狭山茶フライ | パン粉、でん粉、小麦粉 | ししゃも | | |
| | | さといもじる里芋汁 | 里芋、油 | わかめ | 人参、ごぼう、ねぎ | |

| 日 | 牛乳 | 献立名 | 食品名 | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|------|----|---|----------------------|------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| | | | エネルギーになる(黄) | 体をつくる(赤) | 体の調子をととのえる(緑) | |
| 18 火 | ○ | ★白飯 | 米 | | | 665 28.6 |
| | | 親子煮 | 油、砂糖 | 鶏卵、鶏肉、生揚げ | たけのこ、人参、玉ねぎ さやいんげん | |
| | | ★スイスチャードと 大根のツナマヨサラダ | 油、マヨネーズ(卵不使用) | ツナ | 大根、スイスチャード、コーン | |
| 19 水 | ○ | 図書コラボ給食(マーボーラーメン) ~図書委員会が選んだ本に出てくるメニューを給食で提供します。~ | | | | 639 24.4 |
| | | ホット中華麺 | 小麦粉 | | | |
| | | マーボーラーメン | 油、砂糖、でん粉 | 豚肉、豆腐 | にんにく、生姜、人参、ねぎ たけのこ | |
| | | ★みそポテト | じゃが芋、小麦粉、油 砂糖、でん粉 | | | |
| | | ナムル | 油、砂糖 | | もやし、きゅうり、生姜 にんにく | |
| 20 木 | ○ | ナン | 小麦粉、米粉、砂糖 | | | 587 23.3 |
| | | 秋野菜カレー | さつま芋、油、砂糖、小麦粉 バター | 豚肉 | 玉ねぎ、人参、しめじ、生姜 にんにく、トマト | |
| | | ヨーグルト | | ヨーグルト | | |
| 21 金 | ○ | ★白飯 | 米 | | | 596 17.8 |
| | | ★小松菜ふりかけ | 油 | ちりめんじゃこ | 小松菜 | |
| | | ★ゼリーフライ | じゃが芋、小麦粉、油 | おから | 玉ねぎ、人参 | |
| | | ★つみっこ | こんにゃく、小麦粉、油 | | 大根、人参、しめじ ねぎ、れんこん | |
| 25 火 | ○ | ★白飯 | 米 | | | 566 24.5 |
| | | 豆腐とひき肉の煮込み | 油、砂糖、でん粉 | 豆腐、豚肉 | 玉ねぎ、人参、生姜、しいたけ たけのこ、にんにく | |
| | | ★こんにゃくサラダ | こんにゃく、油、砂糖 | | 大根、きゅうり、コーン、人参 | |
| 26 水 | ○ | ハムとポテトのピラフ | 米、じゃが芋、油 | ハム | 人参、玉ねぎ、マッシュルーム グリンピース | 592 24.3 |
| | | メリルーサのバーベキューソース | でん粉、油、砂糖 | メリルーサ | | |
| | | コーンと卵のスープ | でん粉 | 鶏卵、わかめ | 人参、玉ねぎ、コーン パセリ | |
| 27 木 | ○ | 茶飯 | 米、砂糖 | | | 551 21.9 |
| | | おでん | じゃが芋、こんにゃく 砂糖 | さつま揚げ、いかボール うずら卵、昆布 | 大根 | |
| | | 旨塩キャベツ | 油 | のり | キャベツ、きゅうり、人参 にんにく | |
| 28 金 | ○ | ★白飯 | 米 | | | 585 23.3 |
| | | 里芋のそぼろ煮 | 里芋、油、砂糖、でん粉 | 鶏肉 | 生姜、人参、玉ねぎ グリンピース | |
| | | もやしの和え物 | 砂糖、油 | | もやし、きゅうり | |
| | | みかん | | | みかん | |

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。

☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。

☆3年生は校外学習のため、11月6日(木)の給食はありません。

☆11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。★印の献立は、埼玉県産の食材を使った料理や埼玉県の郷土料理です。

今月の平均栄養摂取量(中学年)

エネルギー(kcal) 598

たんぱく質(g) 24.4

給食栄養摂取基準値(中学年)

エネルギー(kcal) 650

たんぱく質(g) 21.1~32.5