

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 <sup>めし</sup>	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 <sup>こまつな</sup>	パン粉、小麦粉、でん粉、砂糖、油	鶏肉、豚肉	玉ねぎ、小松菜、生姜	
		★川島呉汁 <sup>かわじま ごじる</sup>	里芋、油	大豆	ごぼう、人参、大根、しいたけ、ずいぎ、小松菜、ねぎ	
5 水	○	セルフホットドッグ (コッペパン・ウインナー)	小麦粉、砂糖	ウインナー		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 <sup>はくはん</sup>	米			605 23.8
		家常豆腐 <sup>じやーじゃんどうふ</sup>	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 <sup>こんだて</sup> ～11月9日(日)に、さいたま新都心駅周辺で開催される大会を記念してフランス料理を提供します。～ <sup>がつ ここのか にち</sup>				582 27.9
		ソフトフランスパン	小麦粉、砂糖			
		りんごジャム	水あめ、砂糖		りんご	
		鶏肉のフリカッセ <sup>とりにく</sup>	小麦粉、バター、油	鶏肉、牛乳	にんにく、人参、エリンギ、たまごだけ、玉ねぎ	
		マセドアンサラダ	じゃが芋、マヨネーズ(卵不使用)	ハム	きゅうり、コーン	
10 月	○	いい歯の日献立 <sup>は ひ こんだて</sup> ～噛み応えのある食品や、歯の健康に良い栄養が含まれる食品を使用したメニューを組み合わせました。～ <sup>か ぐた</sup>				571 23.2
		れんこんご飯 <sup>れんこん ごはん</sup>	米、砂糖、油	豚肉、油揚げ	ごぼう、れんこん、人参	
		きびなご磯辺フライ <sup>いそべ</sup>	パン粉、小麦粉、でん粉、油	きびなご	あおさ	
		★彩の国味噌汁 <sup>さい くに みそ汁</sup>	里芋	わかめ	かぶ、ねぎ、小松菜、しいたけ	
		みかん			みかん	
12 水	○	★白飯 <sup>はくはん</sup>	米			614 25.4
		★彩の国納豆 <sup>さい くに なつとう</sup>	砂糖	大豆		
		肉じゃが <sup>にく じゃが</sup>	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	
13 木	○	とりにら丼 <sup>どん</sup>	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 <sup>とうにゅういり みそ汁</sup>	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 <sup>ひがしまつやま</sup>	米、砂糖、油	豚肉	にんにく、生姜、ねぎ、枝豆	567 23.9
		★しししゃも狭山茶フライ <sup>しししゃも せやまちゃ</sup>	パン粉、でん粉、小麦粉	しししゃも		
		里芋汁 <sup>さといもじる</sup>	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 グリーンピース	592  24.3
		メルルーサのバーベキューソース	でん粉、油、砂糖	メルルーサ		
		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 グリーンピース	
		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