



令和7年11月 予定献立表



さいたま市立川通中学校

＊11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県やさいたま市の地産産物や郷土料理への理解を通して、ふるさに愛着を深める月間です。
いつも以上に地元産の農産産物や郷土料理を給食の献立に取り入れています。お楽しみに♡
＊「先生の好きさ給食」は11月はお休みします。

日(曜)	献立名			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品				おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群		5群	6群			
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		穀類・いも・砂糖	油脂類			
*11月1日(土)は「防災フェア」です。実際に災害時に放き出しをするつもりで、さいたま市の防災用のアルファ化米を各クラス1箱ずつ自分たちで炊いてみましょう！													
1(土)	自分たちで炊いてみる 防災用アルファ化米		豚汁 防災用ビスケット	かつお節 豚肉	豆腐 みそ	牛乳 練乳	にんじん	たけのこ しいたけ ねぎ	しめじ ごぼう だいこん	きくらげ だいこん	米 ごま 砂糖 こんにやく 小麦粉 じゃがいも コーンスターチ	ショートニング 油 ごま	707 23.7
*3日(月)は文化の日													
4(火)	岩槻の新米ごはん		さばのねぎみそ焼き 切干大根の煮物 県産卵のかき玉汁	さば 油揚げ 豆腐	みそ 卵 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが ねぎ	ねぎ	切干大根	米 片栗粉 砂糖	油	775 33.0
5(水)	おっきりこみうどん (地粉うどん)		みそポテト 秋父こんにやくサラダ	鶏肉 生揚げ	かつお節 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	だいこん きゅうり	ごぼう たまねぎ	キャベツ	地粉うどん 里芋 片栗粉 小麦粉 こんにやく じゃがいも 砂糖	油	804 26.7
6(木)	かてめし		きびなごのかいん揚げ まゆ玉だんご汁	油揚げ 鶏肉	きびなご かつお節	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ しめじ ねぎ	ずいき だいこん はくさい	たけのこ	米 麦 砂糖 上新粉 片栗粉 こんにやく 黒砂糖 里芋	油 ごま	736 24.9
*「2025ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」は11月9日(日)の開催です。7日(金)の給食ではフランスの食文化を感じる給食を楽しみましょう ♡													
7(金)	クロックムッシュ		ポトフ 県産ブルーベリーと 梨のジュレ	ハム 豚骨	ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん かぶの葉	パセリ たまねぎ セリロ ブルーベリー	かぶ ローリエ みかん缶	キャベツ 和梨缶	山型食パン 小麦粉 じゃがいも	バター	750 26.4
10(月)	さいたま市産 かりノケールの ペペロンチーノ		カレー旨塩ポテト 海藻サラダ ピーツのピンクアム	ベーコン		牛乳 海藻ミックス アガー ホイップクリーム	にんじん かりノケール ピーツパウダー	たまねぎ 唐辛子 きゅうり	キャベツ カレー粉 コーン	にんにく だいこん	スパゲティ じゃがいも	オリーブ油 ごま	839 25.3
11(火)	岩槻ごはん		生揚げと里芋の ごまみそ煮 磯香和え 五家宝	生揚げ かつお節	鶏肉 みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん キャベツ	ごぼう もやし	こんにやく	米 里芋 砂糖	油 ごま	784 29.8
12(水)	しゃくし菜チャーハン		ぎょうざスーフ 狭山抹茶蒸しパン	卵 小豆	豚骨 わかめ 昆布	牛乳 わかめ 昆布	赤ピーマン	はくさい ねぎ	えのきたけ 抹茶	にら	米 麦 春雨 小麦粉	油 ごま油 バター	848 23.3
*13日(木)は11月1日(土)の振替休業日、14日(金)は「県民の日」でお休みです。													
17(月)	わかめごはん		ゼリーフライ 白菜のゆず香和え 大根と油揚げのみぞ汁	おかから みそ	油揚げ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ゆず たまねぎ えのきたけ	キャベツ ねぎ だいこん	はくさい	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	763 21.1
18(火)	さいたま市産 小松菜の菜飯		さばの塩焼き 大根おろし添え 県産小麦のすいとん	鶏肉 さば	かつお節	牛乳	こまつな にんじん	だいこん ねぎ	ごぼう	はくさい	米 麦 片栗粉 すいとん	油 ごま ごま油	790 32.3
19(水)	岩槻ねぎラーメン (中華めん)		ピリ辛もやし スイートポテト	豚肉 豚骨	鶏ガラ 卵	牛乳 生クリーム	にんじん	しょうが にら きゅうり	にんにく 岩槻ねぎ もやし	キャベツ 豆板醤 パニラエッセンス	中華めん さつまいも 小麦粉	油 ごま油 バター	734 25.9
*20日(木)は「市教育研究大会」のため給食をなしです。													
21(金)	岩槻ごはん 彩の国納豆		肉じゃが さいたま市産 小松菜のごま酢和え	豚肉 納豆	かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし	辛子	キャベツ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく 庄内麩	油 ごま	789 29.3
25(火)	岩槻ヨーロッパ野菜 キーマカレー (ターメリックライス)		スイスチャードと ツナのサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ	大豆ミート 豚骨	牛乳 ヨーグルト 寒天	にんじん かりノケール スイスチャード トマトビュレ	ターメリック にんにく キャベツ ナツメグ	たまねぎ しょうが カレー粉	しめじ コーン ローリエ	米 砂糖 小麦粉	バター 油	812 30.5
26(水)	東松山 焼きとりごはん		白身魚の和梨ソース きのこ汁	豚肉 メルルーサ 豚骨	みそ コチュジャン かつお節	牛乳	にんじん	にんにく 豆板醤 たまねぎ えのきたけ	しょうが ねぎ だいこん エリンギ	りんご 和梨缶 しめじ 小ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	735 34.3
27(木)	2色揚げパン (狭山茶・ごま)		肉だんごと白菜のスーフ カリフローレサラダ	鶏肉 豚骨	豆腐	牛乳	にんじん こまつな	抹茶 きゅうり しょうが	カリフローレ コーン はくさい	だいこん たまねぎ ねぎ	子どもパン 砂糖 片栗粉 春雨 小麦粉	油 ごま ショートニング	751 26.1
28(金)	吹き寄せごはん		小いわしの竜田揚げ 呉汁 焼きだて草加せんべい	鶏肉 小いわし 大豆 かつお節	油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん	しめじ ねぎ	しょうが	米 もち米 片栗粉 砂糖 里芋 煎餅	油 栗 銀杏	773 30.8

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

平均栄養価	エネルギー	774	kcal
	たんぱく質	27.7	g