



11 月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】 野菜の大切さを知ろう

所沢市立安松中学校

日 曜		献 立 名		(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
							kcal	g	
4	火	十三夜 里いもご飯	牛乳 鶏肉の唐揚げ 浅漬け 白玉汁	米、里芋、油、砂糖、 片栗粉、白玉団子	鶏肉、油揚げ、昆布、 牛乳、わかめ、豆腐	人参、こんにゃく、生姜、白菜、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 かぶ、ねぎ、えのき	724	31.0	
5	水	コーン入り みそラーメン (中華麺)	牛乳 コーン入りみそラーメン(汁) チャーシュー蒸しパン もやしの中華和え	中華麺、油、砂糖、 蒸しパンミックス、 片栗粉、胡麻	牛乳、豚肉、味噌、豆乳、 焼豚	にんにく、生姜、もやし、人参、 とうもろこし、メンマ、ねぎ、 ごぼう、小松菜	846	39.9	
6	木	麦ご飯	牛乳 イカのねぎみそ焼き 芋煮 磯和え	米、麦、砂糖、油、 里芋	牛乳、イカ、味噌、豚肉、 のり	生姜、にんにく、ねぎ、大根、 人参、こんにゃく、しめじ、 ほうれん草、もやし	690	30.1	
7	金	わかめご飯	牛乳 おでん キャベツのボン酢和え りんご	米、じゃが芋、 砂糖	わかめ、牛乳、昆布、 揚げボール、イカボール、 竹輪、うすら卵、 がんもどき	大根、こんにゃく、キャベツ、 もやし、人参、きゅうり、 りんご	652	25.6	
11	火	ファイバー ドライカレー ライス (ご飯)	牛乳 ファイバードライ カレーライス(カレー) スイートポテトサラダ みかん	米、麦、油、砂糖、 小麦粉、さつま芋、 マヨネーズ	牛乳、ベーコン、豚肉	にんにく、生姜、ごぼう、人参、 玉ねぎ、セロリ、ピーマン、 りんご、枝豆、きゅうり、 みかん、赤ピーマン、 とうもろこし	783	21.8	
12	水	所沢産茶葉使用 お茶マール 食パン	牛乳 鶏肉のヒバリ揚げ こまつナサラダ コンソメスープ	パン、小麦粉、麦、 パン粉、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、鶏肉、ツナ、 ベーコン	生姜、にんにく、キャベツ、 小松菜、きゅうり、人参、 レモン、玉ねぎ、セロリ	842	31.1	
13	木	安松中学校3年生メニュー 玄米の 炊き込みご飯	お茶 サケとほうれん草の和風グラタン お浸し 沢煮梅 ほうじ茶プリン	米、玄米、油、 じゃが芋、バター、 小麦粉、砂糖、 ほうじ茶プリン	鶏肉、高野豆腐、油揚げ、 鮭、ベーコン、牛乳、 チーズ、鰹節、豚肉、 かまぼこ、みそ	人参、ごぼう、椎茸、筍、お茶、 玉ねぎ、ほうれん草、小松菜、 もやし、三つ葉	678	32.2	
17	月	所沢の郷土料理 かてうどん (うどん)	牛乳 かてうどん(汁) みそポテト とことこ人参サラダ	うどん、油、砂糖、 じゃが芋、片栗粉、 小麦粉	牛乳、鶏肉、油揚げ、 味噌、ハム	人参、玉ねぎ、ねぎ、小松菜、 生姜、キャベツ、きゅうり、 にんにく	764	26.6	
18	火	所沢産茶葉使用 狭山茶飯	牛乳 サバの文化干し かき菜と白菜の和え物 呉汁	米、胡麻、油	錦糸玉子、牛乳、油揚げ、 鯖文化干し、鰹節、鶏肉、 大豆、味噌	お茶、白菜、きゅうり、人参、 かき菜漬、大根、ごぼう、 しめじ、ねぎ	710	32.5	
19	水	ライスボール パン	牛乳 フォールカツレツ さつま芋のバリバリサラダ 白菜のスープ	パン、小麦粉、 パン粉、油、砂糖、 胡麻、さつま芋	牛乳、鶏肉、油揚げ、 鶏肉、ちりめんじゃこ	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、 とうもろこし、人参、白菜	715	31.8	
20	木	秩父の郷土料理 かて飯	牛乳 サンマの竜田揚げ 里芋のそぼろあんかけ 高野豆腐のごま酢和え	米、油、砂糖、 片栗粉、里芋、胡麻	竹輪、油揚げ、牛乳、 秋刀魚、鶏肉、高野豆腐、 かまぼこ	ごぼう、人参、こんにゃく、 椎茸、生姜、キャベツ、もやし、 ほうれん草	782	29.7	
21	金	麦ご飯	牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ ほうれん草のソテー コンソメスープ	米、麦、バター、 砂糖、油	牛乳、ハンバーグ、 ベーコン、鶏肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 さやいんげん、ほうれん草、 とうもろこし、しめじ	774	30.5	
25	火	ココア 揚げパン	牛乳 ポトフ レンコンとブロッコリーの ごまドレサラダ	パン、油、ココア、 砂糖、じゃが芋、胡麻、 ごまドレッシング	牛乳、ウインナー、鰹節	人参、玉ねぎ、かぶ、キャベツ、 セロリ、ブロッコリー、れんこん	741	23.3	
26	水	麦ご飯	牛乳 生揚げ炒め 大根ときゅうりのオイル漬け りんご	米、麦、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、豚肉、生揚げ、 味噌、塩昆布	生姜、人参、玉ねぎ、筍、椎茸、 キャベツ、大根、きゅうり、 りんご	743	25.5	
27	木	麦ご飯	牛乳 サワラの紅葉焼き 大豆とひじきの煮物 干草和え	米、麦、油、砂糖、 マヨネーズ、胡麻	牛乳、銀サワラ、味噌、 鶏肉、大豆、さつま揚げ、 ひじき、油揚げ	生姜、人参、玉ねぎ、白滝、 小松菜、こんにゃく、枝豆	664	31.2	
28	金	埼玉西武ライオンズ 若獅子 カレーライス (麦ご飯)	牛乳 若獅子カレーライス(カレー) 切干大根のハリハリ漬け フルーツのヨーグルト和え	米、麦、油、砂糖、 カレーパウダー	牛乳、豚肉、昆布、 ヨーグルト	玉ねぎ、切り干し大根、 きゅうり、人参、パイプ、 もも、りんご	789	28.5	
※材料の入荷の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ※この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。							平均栄養量	744	29.5

※材料の入荷の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ※この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。
 ※本校では和田小から給食が届く親子給食です。 ※箸は給食室で用意しますので、持参の必要はありません。

今月は「彩の国給食月間」です。地産の食材や埼玉県の郷土料理などを入れました。ぜひ味わってください。