



れい わ ねん がつ  
令和6年

11月

がっ こう きゅうしょく よ てい こん だて ひょう  
学校給食予定献立表



伊奈町立学校給食センター

じっぴ 実施日	にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名 太字の献立は小針中学校のリクエストです。	おも ざい りょう 主 材 料 と そ の 働 き			えい よう りょう 栄 養 量				
				ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	小学校		中学校		
				1人あたり (kcal)	蛋白質 (g)	1人あたり (kcal)	蛋白質 (g)				
1	金		きなこ揚げパン(乳) 牛乳 ミートボールのトマト煮 ポトフ	牛乳 きなこ ミートボール フランクフルト	コッペパン さとう 油 オリーブ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトピューレー キャベツ	642	22.8	781	26.2	
5	火		けんちんうどん 牛乳 ささかまのいそべ揚げ 中華サラダ クレープ	牛乳 とり肉 油揚げ ささかまぼこ あおのり	うどん さといも さとう 油 ごむぎこ 中華ドレッシング クレープ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう キャベツ もやし	726	25.2	839	29.4	
6	水		ごはん 牛乳 豚肉のさっぱり揚げ たまねぎのサラダ なめこ汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 赤みそ	こめ でんぷん 油 さとう 和風ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり なめこ だいこん ねぎ	651	26.5	805	31.2	
7	木		ごはん 牛乳 赤魚の白醤油焼き 厚揚げのそぼろ煮 もやしスープ	牛乳 赤魚 ぶた肉 厚揚げ ベーコン	こめ 油 さとう でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん もやし なら	609	27.3	749	30.9	
8	金		ごはん 牛乳 たこナゲット カレー(乳) ナタデココフルーツ	牛乳 たこナゲット ぶた肉 チーズ	こめ 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん もも パイン ナタデココ	737	26.1	936	32.8	
11	月		コッペパン(乳) 牛乳 クリスピーチキン 焼きそば わかめスープ	牛乳 クリスピーチキン ぶた肉 あおのり わかめ かまぼこ	コッペパン 油 中華めん ごま油	にんじん キャベツ ねぎ こまつな	699	27.0	787	29.9	
12	火		ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き ごぼうサラダ どさんこ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ 白みそ 赤みそ	こめ 油 さとう でんぷん 香りごまドレッシング じゃがいも	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ にんにく もやし ねぎ コーン	620	27.0	767	31.7	
13	水		かてめし 牛乳 ゼリーフライ 小松菜のサラダ のらぼう菜のかきたま汁(卵) 五家宝	牛乳 とり肉 凍り豆腐 たまご	こめ 油 さとう ゼリーフライ 和風ドレッシング でんぷん 五家宝	ごぼう にんじん 干しいたけ えだまめ こまつな もやし ねぎ のらぼう菜	692	23.1	866	27.5	
15	金		ごはん 牛乳 きれいの竜田揚げ れんこんの炒めもの 春雨スープ	牛乳 きれい ぶた肉 ハム	こめ 油 糸こんにゃく さとう でんぷん ごま油 白ごま はるさめ	にんにく れんこん にんじん さやいんげん 干しいたけ はくさい ねぎ なら	670	25.3	837	29.9	
18	月		食パン(乳) 牛乳 いちごジャム メンチカツ グリーンサラダ クリームシチュー(乳)	牛乳 メンチカツ とり肉 チーズ	食パン 油 いちごジャム コールスロードレッシング じゃがいも	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	779	28.3	933	33.6	
19	火		ごはん 牛乳 さばのみそかけ こんにゃくサラダ いも団子汁	牛乳 さば 赤みそ とり肉	こめ さとう でんぷん こんにゃく 玉ねぎドレッシング いももち	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	685	23.7	841	27.8	
20	水		ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チンジャオロース たまごスープ(卵)	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 とり肉 たまご	こめ 油 さとう でんぷん	しょうが にんにく ピーマン たけのこ にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ	639	23.3	831	28.2	
21	木		キムチチャーハン 牛乳 小籠包 ほうれんそうのサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 やきぶた 小籠包 ハム	こめ ごま油 和風ドレッシング 油 でんぷん	ねぎ キムチ にんじん にんにく ほうれんそう もやし 干しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	621	23.7	747	26.9	
22	金		ごはん 牛乳 魚のごまだれかけ もやしサラダ スタミナスープ	牛乳 たら とり肉	こめ 油 白ごま さとう 中華ドレッシング	もやし キャベツ にんじん きゅうり にんにく はくさい しめじ ねぎ なら	624	25.7	772	30.4	
25	月		そぼろごはん 牛乳 ほっけの塩焼き わかめサラダ のっぺい汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 ほっけ わかめ 豆腐	こめ さとう 油 塩中華ドレッシング さといも でんぷん	キャベツ にんじん きゅうり だいこん 干しいたけ ねぎ	605	30.1	773	35.8	
26	火		みそラーメン 牛乳 大学芋 大根サラダ りんご	牛乳 ぶた肉 赤みそ	ホット中華めん さつまいも 油 さとう 黒ごま 香りごまドレッシング	たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが なら コーン だいこん きゅうり りんご	801	24.9	935	28.6	
27	水		ごはん 牛乳 春巻き 焼き肉 白菜スープ	牛乳 春巻き ぶた肉 赤みそ とり肉	こめ 油 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なら アップルソース はくさい	658	24.6	834	29.4	
28	木		キャラットパン(乳)(埼玉県産にんじん使用) コーヒー牛乳(乳) コロッケ 春雨サラダ コーンスープ(乳)	コーヒーミルク ベーコン 牛乳	キャラットパン ポテトコロッケ 油 はるさめ さとう ごま油 白ごま	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ クリームコーン コーン	783	22.1	912	25.2	
29	金		ごはん 牛乳 油淋鶏 キャベツのサラダ さつま汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 赤みそ	こめ でんぷん 油 さとう ごま油 和風ドレッシング さつまいも	ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん	665	25.9	824	30.6	
							へいきん えいようりょう 平均栄養量	679	25.4	830	29.8
							きじゅん えいようりょう 基準栄養量	650	22~32	830	27~41

# 11月給食だより

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

埼玉県では、収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元産食材の一層の活用を図るとともに、地元産食材や郷土食等への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める学校給食活動の実施に努めています。学校給食では1年を通して、伊奈町や埼玉県で生産された「地場産物」を積極的に使用しています。今月は、伊奈町産の野菜や新米がたくさん登場します。また、埼玉県産の食材や郷土食も取り入れました。お楽しみに。



\* 都合により献立を変更する場合があります。  
\* 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。  
\* ♪■の表示は、乳・卵を使用している献立です。参考にしてください。

## ◇かてめし・ゼリーフライ・小松菜のサラダ・かきたま汁・五家宝 (13日)

「かてめし」は秩父地方、「ゼリーフライ」は行田市の郷土料理、「五家宝」は熊谷市で昔から食べられているお菓子です。サラダの小松菜、かきたま汁の卵とのらぼう菜は埼玉県産です。

## ◇キャラットパン (28日)

パン生地に埼玉県産のにんじんピューレを使用し、埼玉県の県章「まがたま」をイメージした形のパンです。