令和8年　11月　学校給食予定献立表

伊奈町立学校給食センター

実施日 日	曜	献立名 **太字**の献立は南小学校のリクエストです。	主な材料とその働き 血・肉・骨になるもの（あかのたべもの）	熱や力になるもの（きいろのたべもの）	体の調子をととのえるもの（みどりのたべもの）	栄養量 小学校 Ｅネルギー(kcal)	小学校 蛋白質(g)	中学校 Ｅネルギー(kcal)	中学校 蛋白質(g)
2	月	ツイストパン　牛乳 チキンこんがり焼き(乳)（卵） コーンサラダ　白菜とベーコンのスープ	牛乳　とり肉 パルメザンチーズ　ベーコン	ツイストパン　マヨネーズ パン粉　コーンフレーク 香りごまドレッシング	キャベツ　にんじん　きゅうり コーン　たまねぎ　はくさい	716	26.1	838	32.1
4	水	メロンパン　牛乳　えびカツ もやしサラダ　肉団子スープ	牛乳　えびカツ ミートボール	メロンパン　油 和風ドレッシング はるさめ	もやし　キャベツ　にんじん きゅうり　はくさい　ねぎ	659	25.4	768	28.1
5	木	ごはん　牛乳 魚のサイコロ揚げ こんにゃくサラダ　**なめこ汁**	牛乳　かじき竜田 豆腐　赤みそ	こめ　油　さとう こんにゃく たまねぎドレッシング	キャベツ　にんじん　きゅうり なめこ　だいこん　ねぎ	636	26.6	792	31.5
6	金	ごはん　牛乳　春巻き 焼き肉　チンゲン菜のスープ	牛乳　春巻き ぶた肉　赤みそ　ハム	**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　にら　アップルソース 干ししいたけ　チンゲンサイ	694	24.2	876	28.8
9	月	はちみつパン　牛乳 白身魚フリッター　春雨サラダ **コーンスープ(乳)**	牛乳　白身魚フリッター ベーコン	はちみつパン　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	719	24.0	854	28.5
10	火	カレーうどん　牛乳 ささかまぼこのいそべ揚げ ごぼうサラダ	牛乳　ぶた肉　油揚げ ささかまぼこ　あおのり	うどん　さとう　こむぎこ 油　香りごまドレッシング	たまねぎ　にんじん　ねぎ こまつな　ごぼう　きゅうり キャベツ	736	26.5	870	29.7
11	水	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 干ししいたけ　さやいんげん もやし　にら	620	29.1	769	33.0
12	木	ごはん　牛乳　**鶏のから揚げ** 大根サラダ　どさんこ汁	牛乳　とり肉　ぶた肉　豆腐 白みそ　赤みそ	こめ　でんぷん　油 和風ドレッシング　じゃがいも	だいこん　きゅうり　にんじん にんにく　もやし　ねぎ　コーン	652	26.5	804	31.1
13	金	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　油揚げ たまご	こめ　油　さとう ゼリーフライ　でんぷん 塩中華ドレッシング　五家宝	ごぼう　にんじん　干ししいたけ えだまめ　こまつな　もやし ねぎ　のらぼう菜	695	22.7	842	26.4
16	月	キャロットパン　牛乳 照り焼きハンバーグ グリーンサラダ　春雨スープ	牛乳　ハンバーグ ハム	キャロットパン　油　さとう でんぷん　はるさめ コーンクリーミードレッシング	ブロッコリー　キャベツ　にんじん きゅうり　干ししいたけ はくさい　ねぎ　にら	663	23.7	776	27.8
17	火	ごはん　牛乳　**揚げぎょうざ** チンジャオロース **キムチスープ**	牛乳　ぎょうざ ぶた肉　とり肉	**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　干ししいたけ たまねぎ　にら　はくさい	622	22.1	802	27.0
18	水	きなこ揚げパン　牛乳 ミートボールのトマト煮　ポトフ りんご	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　マッシュルーム トマト　トマトピューレー にんじん　キャベツ　りんご	683	22.6	795	25.9
19	木	ごはん　牛乳 さわらの薬味ソース キャベツのごまあえ　**とん汁** 毎月19日は食育の日 ～和食を見直そう～	牛乳　さわら　ぶた肉　豆腐 白みそ　赤みそ	こめ　油　さとう ごま油　白ごま　さといも こんにゃく	ねぎ　しょうが　にんにく キャベツ　にんじん　ほうれんそう もやし　ごぼう　だいこん	626	25.4	780	30.2
20	金	ごはん　牛乳　れんこんはさみ揚げ **カレー(乳)**　フルーツカクテル	牛乳　れんこんはさみ揚げ ぶた肉　チーズ	**こめ**　油　じゃがいも レモンゼリー	にんじん　たまねぎ　にんにく しょうが　みかん　パイン	740	22.1	946	26.8
24	火	みそラーメン　牛乳　**たこやき** たまねぎのサラダ **ムースシュークリーム(乳)（卵）**	牛乳　ぶた肉　赤みそ	中華めん　たこやき 油　和風ドレッシング ムースシュークリーム	たまねぎ　にんじん　もやし ねぎ　しょうが　にら コーン　キャベツ　きゅうり	740	28.0	910	33.6
25	水	ごはん　牛乳　豚肉のごまだれかけ ほうれんそうのサラダ **いも団子汁**	牛乳　ぶた肉 とり肉	**こめ**　でんぷん　油　白ごま さとう　たまねぎドレッシング いももち	ほうれんそう　にんじん もやし　ごぼう　だいこん　ねぎ	671	25.7	842	30.4
26	木	ごはん　牛乳　**ハヤシライス** かぼちゃコロッケ ブロッコリーのサラダ　みかんゼリー	牛乳　ぶた肉	こめ　じゃがいも　油 イタリアンドレッシング みかんゼリー	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム にんにく　しょうが　トマトピューレー かぼちゃコロッケ　ブロッコリー	780	23.2	954	27.3
27	金	**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　干ししいたけ　ねぎ	621	30.6	788	36.4
30	月	ロールパン　牛乳 タンドリーチキン(乳) キャベツのサラダ　**ワンタンスープ**	牛乳　タンドリーチキン ぶた肉　なると	ロールパン　油 香りごまドレッシング ワンタン	キャベツ　きゅうり　にんじん たまねぎ　もやし　にら 干ししいたけ	661	29.0	763	33.6
					平均栄養量	681	25.4	830	29.9
					基準栄養量	650	22～32	830	27～41

＊　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。
＊　(乳)(卵)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。

11月給食だより

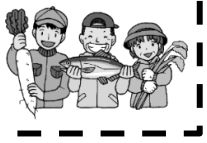
11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。



コバトン

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登場する予定です。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。



◇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、かきたま汁ののらぼう菜は埼玉県産です。

◇キャロットパン（16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」