# 令和８年 １１月分　献立予定表（中学校）

熊谷市立熊谷学校給食センター

| 日 | 曜日 | 献立 主食 牛乳 | 献立 料理名 | 地場産物使用予定食材イラスト | 注意 骨に注意 | 注意 はしの日 | 主な材料名 血や肉をつくるもの（あか） | 主な材料名 熱や力になるもの（きいろ） | 主な材料名 体の調子をととのえるもの（みどり） | 栄養量 エネルギー(kcal) | 栄養量 たん白質(グラム) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ごはん<br>牛乳 | **※つみっこ**　★変わり金平<br>肉団子（２個） | | | | 牛乳<br>鶏肉 | ごはん　小麦粉<br>パン粉　砂糖<br>でん粉　油　ごま<br>こんにゃく | 大根　にんじん　小松菜<br>長ねぎ　しいたけ　玉ねぎ<br>ごぼう　れんこん　枝豆 | 821 | 32.4 |
| 4 | 水 | ごはん<br>牛乳 | 中華スープ　**地場産きゅうりのサラダ**<br>サワラのおろしかけ　野菜ドレッシング（クラス） | | ○ | | 牛乳<br>鶏肉<br>サワラ | ごはん　ごま<br>でん粉　油　砂糖<br>春雨<br>ドレッシング | にんじん　エリンギ　えのきたけ<br>長ねぎ　チンゲン菜<br>しょうが　にんにく　大根<br>きゅうり | 754 | 27.6 |
| 5 | 木 | ツイストパン<br>牛乳 | ペンネのクリーム煮　ひじきサラダ<br>クリスピーチキン　玉ねぎドレッシング（クラス） | | | | 牛乳<br>豚肉<br>鶏肉<br>ひじき | ツイストパン　マカロニ<br>油　小麦粉<br>パン粉　でん粉<br>ドレッシング | 玉ねぎ　にんじん<br>ブロッコリー<br>コーン　キャベツ | 862 | 36.4 |
| 6 | 金 | ごはん<br>牛乳 | 小松菜と油揚げのみそ汁　切干大根の炒り煮<br>ハンバーグの玉ねぎソースかけ | | | | 牛乳　さつま揚げ<br>油揚げ　わかめ<br>みそ<br>豚肉　鶏肉 | ごはん<br>でん粉　砂糖<br>油 | 小松菜　にんじん<br>もやし　玉ねぎ　エリンギ<br>にんにく　いんげん<br>切干大根 | 823 | 32.2 |
| 9 | 月 | 地粉うどん<br>牛乳 | おかめうどんの汁　★れんこんサラダ<br>ちくわとさつま芋の天ぷら(１個ずつ)　ごまドレッシング（クラス） | | | | 牛乳　アオサ<br>かまぼこ<br>鶏肉<br>ちくわ | 地粉うどん<br>でん粉<br>油　小麦粉<br>さつま芋　ドレッシング | ほうれん草　にんじん<br>長ねぎ　しいたけ<br>れんこん　枝豆<br>コーン | 814 | 30.5 |
| 10 | 火 | ごはん<br>牛乳 | スンドゥブチゲ　**のらぼう菜のお浸し**<br>包子（２個）　しょうゆ・かつお節（クラス） | | | | 牛乳　みそ<br>豆腐　鶏肉<br>豚肉　かつお節<br>あさり　昆布 | ごはん<br>砂糖　ごま<br>油　でん粉<br>パン粉　小麦粉 | 白菜　大根　にんじく<br>にんじん　長ねぎ　しょうが<br>にら　玉ねぎ<br>のらぼう菜　キャベツ | 728 | 29.8 |
| 11 | 水 | ごはん<br>牛乳 | **呉汁**　こんにゃくねぎ塩ソテー<br>鮭のガーリックバジル焼き | | ○ | | 牛乳<br>大豆　豆腐<br>みそ　鮭<br>鶏肉 | ごはん<br>油<br>しらたき | ほうれん草　にんじん<br>大根　にんにく　バジル<br>小松菜　長ねぎ | 706 | 35.5 |
| 12 | 木 | 発芽玄米入りごはん<br>牛乳 | 若獅子カレー　大根サラダ<br>ほうれん草オムレツ　塩中華ドレッシング（クラス） | | | | 牛乳<br>豚肉<br>卵 | 発芽玄米入りごはん<br>小麦粉　油　砂糖<br>でん粉<br>ドレッシング | 玉ねぎ　ほうれん草<br>大根　にんじん<br>きゅうり | 916 | 36.1 |
| 13 | 金 | 子どもパン<br>牛乳 | ぎょうざスープ　ヘルシーサラダ　チョコプリン<br>**ゼリーフライ**　イタリアンドレッシング（クラス） | | | | 牛乳<br>豚肉　鶏肉<br>おから | 子どもパン　小麦粉　米粉<br>油　砂糖　でん粉　じゃがいも　パン粉<br>ドレッシング　チョコプリン<br>こんにゃく | キャベツ　長ねぎ　玉ねぎ<br>しょうが　にんじん<br>チンゲン菜　もやし　にんにく | 795 | 22.1 |
| 16 | 月 | ごはん<br>牛乳 | おふのみそ汁　煮びたし<br>まぐろカツ | | ○ | | 牛乳　かつお節<br>油揚げ　凍り豆腐<br>わかめ　ふ<br>みそ　まぐろ | ごはん　じゃがいも<br>パン粉　砂糖<br>小麦粉　油<br>でん粉 | 長ねぎ<br>にんじん　玉ねぎ<br>小松菜　もやし<br>しょうが | 787 | 28.2 |
| 17 | 火 | 中華めん<br>牛乳 | 広東ラーメンスープ　ブロまめサラダ<br>りんごパンケーキ　野菜ドレッシング（クラス） | | | | 牛乳<br>豚肉<br>大豆 | 中華めん<br>でん粉　油　小麦粉<br>砂糖<br>ドレッシング | にんじん　もやし<br>ほうれん草　長ねぎ　しょうが<br>たけのこ　りんご<br>ブロッコリー　枝豆　コーン | 743 | 29.4 |
| 18 | 水 | ごはん<br>牛乳 | 豚丼　ナムル<br>野菜シューマイ（２個）　ナムルドレッシング（クラス） | | | | 牛乳<br>豚肉　わかめ<br>豆腐<br>タラ | ごはん　砂糖<br>小麦粉　でん粉　油<br>ドレッシング<br>しらたき | 玉ねぎ　にんじん<br>小松菜　キャベツ　ほうれん草<br>たけのこ　いんげん　長ねぎ | 731 | 27.2 |
| 19 | 木 | ごはん<br>牛乳 | **みそけんちん汁**　◎かてめしの具<br>サバの塩こうじ焼き　ヨーグルト | | ○ | | 牛乳<br>豆腐　鶏肉<br>みそ　油あげ<br>サバ　ヨーグルト | ごはん<br>里芋<br>砂糖<br>こんにゃく | にんじん　大根<br>長ねぎ　いんげん<br>ごぼう　しいたけ | 783 | 35.2 |
| 20 | 金 | ライスボールパン<br>牛乳 | **熊谷うどん**　★ごぼうサラダ<br>鶏の照り焼き　バンバンジードレッシング（クラス） | | | | 牛乳<br>油揚げ<br>豚肉<br>鶏肉 | ライスボールパン<br>熊谷うどん<br>砂糖　でん粉<br>ドレッシング | にんじん　長ねぎ<br>大根　ほうれん草<br>もやし　ごぼう　コーン | 808 | 34.0 |
| 24 | 火 | ごはん<br>牛乳 | 白菜スープ　**青パパイヤの麻婆春雨**<br>鶏肉の塩から揚げ（２個） | | | | 牛乳<br>鶏肉<br>豚肉<br>みそ | ごはん<br>でん粉　米粉　油<br>春雨　砂糖 | にんじん　玉ねぎ　白菜<br>小松菜　にんにく<br>青パパイヤ　黄ピーマン<br>にら　きくらげ　しょうが | 831 | 35.7 |
| 25 | 水 | ごはん<br>牛乳 | いものこ汁　大豆の磯煮<br>**いわしのかぼすみそ煮** | | ○ | | 牛乳<br>鶏肉<br>イワシ　みそ<br>大豆　ひじき | ごはん<br>里芋　油<br>砂糖　米粉<br>こんにゃく | しめじ　にんじん　大根<br>長ねぎ　かぼす | 768 | 28.9 |
| 26 | 木 | 中華めん<br>牛乳 | **彩花ごまみそラーメンスープ**　キャベツとわかめのサラダ<br>アメリカンドッグ　中華ドレッシング（クラス） | | | | 牛乳<br>鶏肉　わかめ<br>みそ<br>フランクフルト | 中華めん<br>ごま<br>油　砂糖　小麦粉<br>ドレッシング | にんじん　玉ねぎ<br>もやし　長ねぎ　にら<br>しょうが　にんにく<br>コーン　キャベツ | 839 | 30.4 |
| 27 | 金 | 発芽玄米入りごはん<br>牛乳 | ハヤシライス　ぶどうフルーツポンチ<br>焼きメンチカツ | | | | 牛乳<br>豚肉<br>鶏肉<br>卵 | 発芽玄米入りごはん<br>じゃがいも　ぶどうゼリー<br>油　砂糖　小麦粉<br>パン粉　でん粉 | にんじん　玉ねぎ<br>グリンピース<br>トマト　白桃　黄桃<br>りんご　洋梨 | 992 | 25.5 |
| 30 | 月 | ごはん<br>牛乳 | もやしのみそ汁　ほうれん草と春雨のサラダ<br>手作りチキンタレカツ　玉ねぎドレッシング(クラス) | | | | 牛乳<br>油揚げ<br>みそ<br>鶏肉 | ごはん<br>小麦粉　パン粉<br>油　砂糖<br>春雨　ドレッシング | にんじん　長ねぎ<br>もやし　ほうれん草<br>黄ピーマン | 810 | 32.5 |
| 給食回数 | | | 19回<br>※物品購入の都合により献立及び材料を変更することがあります。 | | | | 平均栄養量 | | | 806 | 31.0 |
| | | | | | | | 基準栄養量 | | | 830 | 27～42 |

○ 印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。
★ 印は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。
◎ 混ぜご飯の具は、飯缶で混ぜないでください。
※ 印の献立は、よくかんで気をつけて食べましょう。
はしの日は、忘れずに持参しましょう。








献立予定表は、熊谷市ホームページ（熊谷学校給食センター）⇒「お知らせ」でもご覧いただけます。

**１１月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。地場産食材を使用した献立や郷土料理を太字で表記しています。**

２４日(火)の「**青パパイヤの麻婆春雨**」は、熊谷農業高校の生徒が考えたメニューです。
パパイヤは特定原材料９品目および特定原材料に準ずるものには該当しませんが、アレルギーのある方はご注意ください。

