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

