

## 11月小学校予定献立表

春日部市学校給食センター

令和7年度

+F1	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				米	麦	ぶた肉	スキムミルク	たまねぎ	にんにく	
4 火	○	ハヤシライス 麦ごはん	○	米	麦					644
		ハヤシルウ		油	ハヤシルウ じゃがいも	ぶた肉	スキムミルク	たまねぎ	にんにく	22.2
		しょうゆフレンチ		油 砂糖	ハム			にんじん	マッシュルーム トマト	
5 水	○	ごはん	○	米				にんにく	にんじん	616
		いかのヤンニヤムカンジャンがけ		油 砂糖	ごま油	いかでん粉付き		しょうが	ねぎ	26.6
		ナムル		砂糖	ごま ごま油			にんじん	こまつな もやし	
		スミーダン		かたくり粉	ごま油	卵	フランクフルト	とうもろこし	チンゲンサイ	
6 水	○	ごはん	○	米						582
		とり肉の南部焼き		ごま	とり肉					25.0
		おかか和え		砂糖	かつお節			キャベツ	こまつな もやし	
		野菜のうま煮		油 砂糖	じゃがいも	ぶた肉	大豆	ごぼう	にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん	
7 金	○	【いい歯の日にちなんだ献立】	○	しっかりかむことができる歯は、健康な体のためにとてもよいことです。この機会に「いい歯」について考えてみましょう。						
		かみかみ丼 ごはん		米						587
		具		油 砂糖	ごま	大豆	とり肉	ごぼう	にんじん はくさい	28.2
		三色野菜とじゃこの和え物				ちりめんじやこ		こまつな	もやし にんじん	
		のっぺい汁		さといも	かたくり粉	生揚げ	豆腐	こんにゃく	ねぎ ほうれんそう	
10 月	○	ごはん	○	米						609
		酢豚		かたくり粉	油 砂糖	ぶた肉	うずらの卵	たまねぎ	にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン	26.3
		パンサンスー		砂糖	ごま油	はるさめ	ハム	ほうれんそう	にんじん きゅうり	
11 火	○	おつきりこみ風うどん 地粉うどん	○	地粉うどん						631
		汁		ごま油		みそ	油揚げ	しめじ	ねぎ だいこん ほうれんそう 干しいたけ にんじん	22.8
		さつまいもの天ぷら(2個)				さつまいも	小麦粉 油			
		ごま和え		ごま	砂糖			キャベツ	こまつな にんじん	
12 水	○	【図書館レストラン スウィートホームわたしのおうち】	○	主人公の千紗は「麻婆なす」が、おかあさんの作る料理で一番好きな料理です。千紗の食卓には、麻婆なすと春雨サラダがでできます。						
		ごはん		米						648
		麻婆なす		油 砂糖	かたくり粉 ごま油	ぶた肉		なす	にんじん にんにく しょうが	21.0
		春雨サラダ				はるさめ	ごま油 砂糖	ハム	きゅうり キャベツ もやし	
		フルーツ杏仁				杏仁豆腐	砂糖		パイナップル 黄桃	
13 木	○	ごはん	○	米						648
		さわらの竜田揚げ		油		さわらのでん粉付き			しょうが	29.5
		ひじきと切り干しだいこんのサラダ		油 砂糖		ひじき ちりめんじやこ		切り干しだいこん	きゅうり もやし	
		肉じゃが		油	じゃがいも 砂糖	ぶた肉	凍り豆腐	たまねぎ	こんにゃく グリンピース	
17 月	○	ごはん	○	米						560
		ぶた肉のしょうが焼き		油		ぶた肉		しょうが	にんにく たまねぎ にんじん	27.4
		きな粉和え		砂糖		きな粉		もやし	こまつな にんじん	
		田舎汁		じやがいも		豆腐	みそ	にんじん	しめじ ほうれんそう こんにゃく ごぼう	
18 火	○	豚骨ラーメン 中華めん	○	中華めん						634
		スープ		油		ぶた肉	牛乳	にら	にんじん キャベツ ねぎ きくらげ にんにく しょうが	26.2
		中華和え		砂糖	ごま油 ごま			こまつな	もやし にんじん	
		鬼まん		さつまいも	蒸しパンミックス	豆乳				
19 水	○	【食育の日の献立 埼玉県の郷土料理】	○	埼玉県の郷土料理「つみっこ」を紹介します。かつて養蚕のさかんだった頃に仕事の合間に食べられた、いわゆる「すいとん」です。練った小麦粉を「つみとる」の方言からその名が付けられました。						
		ごはん		米						593
		さばの一味焼き		ごま油		さば		ねぎ	しょうが にんにく	29.0
		のらぼうなおかか和え				かつお節		のらぼうな	はくさい にんじん	
		つみっこ		すいとん		とり肉		にんじん	だいこん ごぼう こまつな ねぎ	
20 木	○	ごはん	○	米						595
		ハンバーグマッシュルームソース		ハンバーグ				たまねぎ	マッシュルーム	22.3
		ポテトサラダ ポトルマヨネーズ		じゃがいも マヨネーズ				とうもろこし	きゅうり にんじん	
		コンソメスープ				フランクフルト		にんじん	たまねぎ ほうれんそう えのきだけ しめじ	
21 金	○	ツイストパン	○	パン						550
		アンサンブルエッグ ポトルケチャップ		アンサンブルエッグ						24.4
		フレンチサラダ		ハム				キャベツ	にんじん きゅうり	
		わかめスープ		ごま油		わかめ とり肉 豆腐		たまねぎ	こまつな にんじん ねぎ 干しいたけ	
25 火	○	かきたまうどん 地粉うどん	○	地粉うどん						650
		汁		かたくり粉		なると 卵		たまねぎ	にんじん ほうれんそう ねぎ	26.5
		みそポテト(2個)		みそポテトでん粉付き	油 砂糖	みそ		ゆず		
		しりしり		ごま	ごま油	ツナ 油揚げ かまぼこ かつお節		にんじん	だいこん漬け	
26 水	○	【図書コラボ給食 おとうふやさん】	○	「おとうふやさん」は、大豆がどうやって豆腐へと変身するのか、丁寧に描いた作品です。						
		ごはん		米						615
		とり肉のカレー風味揚げ(2個)		油 かたくり粉		とり肉				27.0
		磯香和え 刻みのり				のり		キャベツ	こまつな にんじん	
27 木	○	豆腐のみそ汁	○	じゃがいも		豆腐 油揚げ みそ		たまねぎ	ほうれんそう	
		ごはん		米						640
		レバーカツのオーロラソースがけ		油 砂糖		レバーカツ				24.2
		だいこんのきんぴら		油 砂糖 ごま		さつま揚げ		だいこん	だいこんの葉 にんじん	
28 金	○	みそけんちん汁		じゃがいも		豆腐 油揚げ みそ		にんじん	ねぎ こんにゃく ごぼう こまつな	
		コロッケバーガー 子供パンスライス		パン						638
		ポテトコロッケ ポトルソース		油		ポテトコロッケ		キャベツ	にんじん	