

## 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

+F18	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)	
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 にんじん マッシュルーム トマト		22.2	
		しょうゆフレンチ		油 砂糖	ハム			こまつな きゅうり にんじん			
5 水	○	ごはん	○	米						616	
		いかのヤンニャムカンジャンがけ		油 砂糖 ごま油	いかでん粉付き			にんにく 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 のつべい汁			ちりめんじゃこ			こまつな もやし にんじん			
10 月	○	ごはん	○	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			
		酢豚		米						609	
		パンサンスター		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	
11 火	○	おつきりこ風うどん 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	○	【図書館リストランテ 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			
13 木	○	フルーツ杏仁		杏仁豆腐 砂糖				パイナップル 黄桃			
		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	
		ひじきと切り干したいこんのサラダ		油 砂糖	ひじき ちりめんじゃこ			切り干したいこん きゅうり もやし			
17 月	○	肉じゃが	○	油 ジャガイモ 砂糖	ぶた肉 凍り豆腐			たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース			
		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			
18 火	○	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			
		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			
19 水	○	鬼まん		さつまいも 蒸しパンミックス	豆乳						
		【食育日の献立 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	
20 木	○	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			
		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	
21 金	○	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			
		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	
25 火	○	フレンチサラダ		油 砂糖	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			
		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	
26 水	○	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			
		【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	
27 木	○	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			
		豆腐のみぞ汁		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	
28 金	○	レバーカツのオーロラソースかけ		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			
		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	
28 金		ポテトコロッケ ポトルソース		油	ポテトコロッケ					21.5	
		キャベツとにんじんのサラダ		油 砂糖				キャベツ にんじん			
		はくさいのシチュー		ホワイトルウ バター 油	とり肉 牛乳			たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい			

\*牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 \*スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってください。

\*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

\*コンタミネーション(原材料としては