

11月学校給食献立予定表

れいわ
令和 8 年度

こんげつ もくひょう
今月の目標

マナーをまもって、たのしいきゅうしょくにしよう

かわしままち がっこう きゅうしょく
川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう				
		しゅしょくのみもの	お か す	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	小学校		中学校		
							エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	月	ごはん 牛乳	とうふのみそしる ゼリーフライ・ソース よしみあぶらみそどんのぐ プリン	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく プリン	ごはん ゼリーフライ あぶら さとう	だいこん にんじん たまねぎ こまつな ねぎ しょうが ひす ピーマン	681	22.2	833	26.7	
4	水	ごはん 牛乳	はるさめとかぶのスープ ユーリンチー ねぎのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら はるさめ でんぶん ごまあぶら さとう ごま	にんじん かぶ こまつな しょうが にんにく ねぎ もやし ほうれんそう	629	23.4	785	28.5	
5	木	ロールコッペパン 牛乳	オニオンスープ ハンバーグのかぼすソースかけ カラフルポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	ロールコッペパン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ かぼす とうもろこし きゅうり レモンかじゅう	640	23.8	823	29.6	
6	金	麦ごはん 牛乳	スピナッチカレー とうにゅうコロック かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト かいそうミックス	むぎ ごはん あぶら ココア じゃがいも バター こむぎこ くろざとう ごまあぶら とうにゅうコロック	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご ほうれんそう もやし きゅうり	738	24.3	924	29.1	
9	月	ごはん 牛乳	かわじまごじる いわしのしょうがに すったてふうサラダ あじつけのり（しびさわえいいち）	ぎゅうにゅう だいす みそ いわしのしょうがに あじつけのり	ごはん あぶら さといも さとう ごまあぶら ごま	ずいき にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ しそ	591	23.9	731	28.6	
10	火	ソフトめん 牛乳	クリームミートソース（しる） ミニフレンチトースト グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なまクリーム	ソフトめん あぶら でんぶん しょうパン さとう グラニューとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり えだまめ	699	24.9	903	31.2	
11	水	ごはん 牛乳 （中250cc）	なまあげのちゅうかに さいのくにニラまんじゅう （小①中②） はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ニラまんじゅう	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら ラーゆ	にんにく にんじん たけのこ こんにゃく ピーマン ねぎ キャベツ きゅうり	584	20.8	790	28.4	
12	木	フラワーロール 牛乳	たっぷりはくさいのクリームスープ たちうおフライ・ソース ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク なまクリーム たちうおフライ	フラワーロール あぶら バター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー とうもろこし キャベツ だいこん	679	24.5	866	30.4	
13	金	ごはん 牛乳 （中250cc）	もすくじる かわじまあまざけいり とりのからあげ かてめしのぐ	ぎゅうにゅう さかなすりみだんご もすく とりにく やきちくわ あぶらあげ	ごはん でんぶん あぶら あまざけ さとう	にんじん だいこん ほうれんそう しょうが にんにく ごぼう えのきたけ ほししいたけ しらたき	619	24.0	801	30.8	
16	月	ごはん 牛乳	トックいりちゅうかスープ いかのあますあんかけ きゅうりのちゅうかあえ キャンディーチーズ（小①中②）	ぎゅうにゅう とりにく たまご いか チーズ	ごはん あぶら トック でんぶん ごまあぶら さとう ごま	にんじん だいこん こまつな ねぎ しょうが きゅうり とうもろこし	656	26.9	829	33.1	
17	火	じごなうどん 牛乳	ちちぶおつきりこみふう（しる） みそポテト（小②中③） さくさくサラダ かつらぎゆすゼリー	ぎゅうにゅう とりにく みそ	じごなうどん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう かつらぎゆすゼリー	ぶなしめじ にんじん だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり れんこん	618	21.4	797	26.8	
18	水	ごはん 牛乳 （中250cc）	のっぺいじる ひがしまつやまやきとりごはんのぐ あさづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ	ごはん あぶら さといも でんぶん ごまあぶら ごま さとう	にんじん だいこん みすな しょうが にんにく ねぎ りんご キャベツ きゅうり	614	27.4	798	35.6	
19	木	コッペパンスライス 牛乳	むさしのシチュー チリコンカン りんご	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク だいす なまクリーム ぶたにく	コッペパン あぶら さつまいも バター こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご	644	24.3	813	29.7	
20	金	わかめごはん 牛乳	にくじゃが さばのみそだれかけ きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば みそ	わかめ ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ しらたき えだまめ こまつな きりぼしだいこん もやし	631	26.3	793	32.1	
24	火	ホットちゅうかめん 牛乳	とうふラーメン（しる） たこやき（小②中③） フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たこやき	ホットちゅうかめん ごまあぶら でんぶん ラーゆ あぶら あんにんどうふ	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ もやし ねぎ こまつな みかんシロップづけ りんごかん おとうかん	592	23.3	779	29.4	
25	水	ごはん 牛乳	けんちんじる スタミナすったてどんのぐ きゅうりもみ ブルーベリークレープ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ	ごはん あぶら さといも さとう ごま ブルーベリークレープ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	643	24.4	784	29.2	
26	木	ツイストパン 牛乳	キャロットポタージュ えびフライ・タルタルソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム えびフライ	ツイストパン あぶら バター こむぎこ タルタルソース さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり あかピーマン	629	20.5	823	27.8	
27	金	ごはん 牛乳	そうめんばちじる デミカツどんのぐ ポイルキャベツ ももゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ とうふ とんかつ みそ	ごはん うーめん そうめん あぶら オリーブオイル さとう ももゼリー	だいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな ねぎ にんにく しょうが きゅうり グリーンピース キャベツ	620	25.4	764	30.3	
30	月	ごはん 牛乳	かわじまにこみうどん ささかまのいそべあげ ごぼうサラダ さやまちゃふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ ささかまぼこ あおのり みそ	ごはん あぶら てうちうどん さとう こむぎこ ごま ごまあぶら さやまちゃふりかけ	にんじん だいこん ねぎ こまつな ごぼう きゅうり とうもろこし	632	23.0	791	28.0	
19回		※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか？				※ 太字 の食品は、川島町産の 食材を使っています。	今月の平均栄養摂取量	639	23.9	812	29.8

◎栄養量は八訂成分表で計算しています。

★給食の写真をホームページに掲載しています。
ホームページアドレス
<https://www.town.kawajima.saitama.jp/>



11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

学校給食を通して、埼玉県食材や郷土料理に触れ、ふるさとへの
愛着を深めようというものです。埼玉県内のさまざまな郷土料理を
取り入れました。

