



令和6年 11月 中学校給食献立予定表



日	献立名		飲料	主な材料名			調味料	エネルギー
				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		蛋白質
				1群:たんぱく質 2群:無機質(カルシウム)	3群:ビタミンA(カロテン) 4群:ビタミンC	5群:炭水化物 6群:脂質		脂質
								食塩相当量
1金	バターロール 	野菜コロッケ キャロットサラダ カレー風味の豆乳スープ		牛乳、鶏肉、豆乳	人参、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ、しめじ、かぼちゃ、キャベツ	パン、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、パン粉	ソース、酢、塩、こしょう、コンソメ、カレー粉	812 kcal 25.0 g 34.7 g 3.5 g
5火	ツイストパン 	ほうれんそうときのこのグラタン 枝豆サラダ ソーセージとキャベツの煮込み		牛乳、チーズ、ベーコン、ソーセージ	枝豆、キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草	パン、小麦粉、油、砂糖、バター、マカロニ	酢、塩、こしょう、コンソメ	707 kcal 22.7 g 26.0 g 3.5 g
6水		ニシン竜田 大根と人参のごま和え 彩の国みそ汁		牛乳、にしん(魚)、豚肉、豆腐	大根、人参、長ねぎ、こまつな	米、油、砂糖、ごま、さといも、でん粉	しょうゆ、塩、みそ	757 kcal 27.7 g 24.4 g 2.5 g
7木	フラワーロール 	ハンバーグデミグラスソース マカロニサラダ(卵いりマヨネーズ) 野菜スープ		牛乳、豚肉、鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、しめじ、きゅうり、人参、とうもろこし、もやし	パン、油、マカロニ、マヨネーズ、じゃがいも、小麦粉	ケチャップ、ソース、デミグラスソース、塩、こしょう、コンソメ、しょうゆ	737 kcal 29.1 g 30.0 g 3.7 g
8金		タコメンチ キラキラ海藻サラダ 小松菜いり沢煮鮎		牛乳、たこ、タラすり身、茎ワカメ、ベーコン	きゅうり、もやし、たけのこ、人参、ごぼう、しいたけ、大根、小松菜、玉ねぎ、キャベツ	米、油、小麦粉、パン粉	酢、塩、しょうゆ、こしょう	704 kcal 24.8 g 19.5 g 3.7 g
11月		◎ みそポテト 白菜のゆず和え 具だくさんぼかぼか汁		牛乳、鶏肉、豆腐	はくさい、きゅうり、しょうが、人参、大根、長ねぎ	米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉	みそ、塩、しょうゆ	814 kcal 24.4 g 24.6 g 3.5 g
12火	地粉うどん 	武州ほうとう さつまいものオムレツ だいこんサラダ		牛乳、鶏肉、卵	人参、大根、しめじ、はくさい、長ねぎ、とうもろこし、きゅうり、玉ねぎ	地粉うどん、油、砂糖、さつまいも	塩、みりん、しょうゆ、酢、こしょう	708 kcal 27.3 g 19.8 g 3.3 g
13水		豚肉の野菜炒め 青菜と白菜のごま和え 蕨野菜の豚汁		牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ	ほうれん草、はくさい、人参、ごぼう、長ねぎ、もやし、玉ねぎ	米、砂糖、ごま、じゃがいも、油	しょうゆ、みそ、塩、こしょう、酒、みりん	760 kcal 35.4 g 22.3 g 3.5 g
14木	県民の日							
15金	子供パン 	赤魚のバジルソース漬け ブロッコリーのサラダ ◎温まるみそチャウダー		牛乳、赤魚、鶏肉、あさり、豆乳	ブロッコリー、とうもろこし、玉ねぎ、人参	パン、油、じゃがいも	酢、みそ、コンソメ、塩、こしょう	714 kcal 35.3 g 25.3 g 3.3 g
18月		チキンカレー(7ulgenフリール使用) おさかなナゲット(2個) フレンチサラダ		牛乳、鶏肉、あじ、いか、たら	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマト、キャベツ、きゅうり、みかん	米、じゃがいも、油	一味唐辛子、塩、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、カレールウ(7ulgenフリー)、酢、こしょう	805 kcal 26.7 g 27.0 g 3.6 g
19火	コッペパン 	ボイルウインナー(2本) かぼちゃのサラダ(卵いりマヨネーズ) 豆腐とチンゲン菜のスープ		牛乳、ウインナー、ベーコン、豆腐	かぼちゃ、きゅうり、人参、たけのこ、きくらげ、チンゲンサイ	パン、砂糖、でん粉、ごま油、マヨネーズ	塩、こしょう、しょうゆ	672 kcal 27.1 g 31.2 g 3.9 g
20水		コーンピラフ 鶏むね肉のレモンガーリック焼き 大豆サラダ		牛乳、ベーコン、鶏肉、大豆	人参、玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ	米、麦、油、砂糖	コンソメ、塩、こしょう、酢	713 kcal 32.0 g 28.0 g 2.4 g
21木		蒸ししゅうまい(3個) 四川豆腐 みかん		牛乳、豚肉、豆腐	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、みかん	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、小麦粉、パン粉	しょうゆ、一味唐辛子	745 kcal 29.3 g 19.8 g 2.4 g
22金	黒パン 	ミートボール(3個) コーンサラダ ミネストラスープ		牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン	とうもろこし、きゅうり、キャベツ、人参、セロリー、玉ねぎ、長ねぎ	パン、油、砂糖、ごま、じゃがいも、マカロニ、パン粉	酢、しょうゆ、トマトピューレ、塩、こしょう、コンソメ	698 kcal 28.1 g 22.3 g 3.4 g
25月		鶏のから揚げ ◎わかめときゅうりの酢の物 厚揚げのみそ汁		牛乳、わかめ、生揚げ、鶏肉	きゅうり、とうもろこし、大根、長ねぎ	米、油、砂糖	塩、酢、みそ	744 kcal 25.2 g 24.7 g 2.8 g
26火		鶏と根菜の平つくね 和風サラダ つみっこ		牛乳、鶏肉、わかめ、豚肉、油揚げ	キャベツ、人参、しいたけ、長ねぎ、大根、れんこん	米、油、砂糖、すいとん	酢、塩、こしょう、しょうゆ	771 kcal 28.3 g 20.1 g 3.1 g
27水	ライスボール 	◎ 鶏肉のわらびりんごソースがけ 三色サラダ ポークビーンズ		牛乳、鶏肉、ベーコン、豚肉、大豆	玉ねぎ、わらびりんご果汁、キャベツ、とうもろこし、人参	パン、砂糖、でん粉、油、じゃがいも	塩、こしょう、うすくちしょうゆ、酢、コンソメ、ケチャップ	740 kcal 32.9 g 32.2 g 3.7 g
28木		しゃくし菜とほうろご飯 いわしのカボスみそ煮 ゆかり和え		牛乳、豚肉、卵、いわし	しゃくし菜、キャベツ、きゅうり	米、麦、油	しょうゆ、塩、みそ	712 kcal 28.1 g 29.5 g 2.2 g
29金	ソフトフランスパン 	ハムチーズピカタ 親子豆サラダ ラビオリスープ		牛乳、卵、ハム、大豆、豚肉、チーズ	枝豆、キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ、もやし、ほうれん草	パン、油、砂糖、ラビオリ	酢、塩、こしょう、コンソメ、しょうゆ	705 kcal 27.5 g 23.8 g 3.1 g
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。						平均栄養価		737 kcal 28.2 g 25.6 g 3.2 g

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。今月は、埼玉県の食材を使った献立や郷土料理を取り入れました。太字の献立が目印です。

◎は、学校給食のメニュー作りにチャレンジ！の応募献立です。
蕨市内の小中学生の皆さんが考えてくれたメニューです。お楽しみに♪

たくさんのご応募、
ありがとうございました！

