

令和7年 11月 小学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。今月は、埼玉県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。

日	こんだてめい	きゅうにゅう	からだをつくる もとなるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとなるしょくひん	エネルギーの もとなるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
4 火	こどもパン	○			パン(乳なし)		557 kcal
	ミートソースのパリツオーネ		とりにく	たまねぎ, にんにく	あぶら, さとう, こむぎこ	ケチャップ	21.9 g
	もやしのサラダ			もやし, にんじん, きゅうり	あぶら, さとう	す, しお, こしょう	23.4 g
	あきのチャウダー		とりにく, スキムミルク, きゅうにゅう	たまねぎ, にんじん, しめじ, ほうれんそう	さつまいも, あぶら, こむぎこ	コンソメ, しお, こしょう	2.6 g
5 水	ごはん	○			こめ		667 kcal
	ぶたにくのカレーしょうがやき		ぶたにく	しょうが, たまねぎ	あぶら	しょうゆ, 酒, みりん, しお, こしょう, カレーこ	27.2 g
	まゆたまじる		とりにく, ちくわ	にんじん, ほうれんそう, ながねぎ	しらたまだんご	しょうゆ, しお	16.2 g
	みかん			みかん			2.3 g
6 木 (A)	◎ ねぎとさつまいものたきこみごはん	○	とりにく, あぶらあげ	にんじん, ながねぎ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, さつまいも	みそ, 酒, しお, うすくちしょうゆ	691 kcal
	こまつなぎょうざ (2こ)		ぶたにく	こまつな, キャベツ, たまねぎ	あぶら, パンこ, ごまあぶら, こむぎこ, さとう	しょうゆ, しお	23.0 g
	ひじきサラダ		ひじき	だいこん, にんじん, とうもろこし	ごま, あぶら, さとう	しょうゆ, す	25.6 g
							2.3 g
6 木 (B)	ごはん	○			こめ		643 kcal
	こまつなぎょうざ (2こ)		ぶたにく	こまつな, キャベツ, たまねぎ	あぶら, パンこ, ごまあぶら, こむぎこ, さとう	しょうゆ, しお	21.8 g
	ひじきサラダ		ひじき	だいこん, にんじん, とうもろこし	ごま, あぶら, さとう	しょうゆ, す	23.2 g
	◎わらびのはたおりじる		とうふ, あぶらあげ	にんじん, だいこん, こまつな, えのきたけ	はるさめ	みりん, うすくちしょうゆ, しお	2.2 g
7 金	ソフトフランスパン	○	いい菌(は)の日のこんだて		パン(乳なし)		587 kcal
	いちごジャム				いちごジャム		22.1 g
	ミートボール(2こ)		とりにく	たまねぎ	パンこ, さとう, あぶら	ケチャップ	22.7 g
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー, とうもろこし		す	2.4 g
	ポトフ		ウインナー	にんじん, キャベツ, しめじ	じゃがいも	コンソメ, しお, こしょう	
10 月	くろパン	○			パン(乳なし)		600 kcal
	カニクリームコロッケ		かに, スキムミルク	たまねぎ	あぶら, こむぎこ	しお	23.0 g
	◎きのこいろいろソテー		ベーコン	にんにく, しめじ, エリンギ, まいたけ, えのきたけ	オリーブオイル, バター	しょうゆ, しお, こしょう	23.3 g
	ハヤシビーンズに		ぶたにく, だいず	セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース, トマト	マカロニ, あぶら, さとう, こむぎこ	コンソメ, しお, こしょう, ケチャップ, ソース	3.1 g
11 火 (A)	ごはん	○			こめ		598 kcal
	いわしのカボスみそに		いわし		さとう	みそ, みりん, カボスソース	21.7 g
	きゅうりのごましょうゆあえ			きゅうり	あぶら, ごま	しお, しょうゆ	21.9 g
	◎わらびのはたおりじる		とうふ, あぶらあげ	にんじん, だいこん, こまつな, えのきたけ	はるさめ	みりん, うすくちしょうゆ, しお	2.3 g
11 火 (B)	◎ ねぎとさつまいものたきこみごはん	○	とりにく, あぶらあげ	にんじん, ながねぎ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, さつまいも	みそ, 酒, しお, うすくちしょうゆ	646 kcal
	いわしのカボスみそに		いわし		さとう	みそ, みりん, カボスソース	22.9 g
	きゅうりのごましょうゆあえ			きゅうり	あぶら, ごま	しお, しょうゆ	24.3 g
							2.4 g
12 水	きなこあげパン	○	きなこ		パン(乳なし), あぶら, さとう		574 kcal
	オムレツ		たまご		さとう, あぶら	しお, す	22.6 g
	ごぼうサラダ			ごぼう, にんじん, キャベツ	あぶら, さとう	す, しお, こしょう	23.4 g
	ミネストラスープ		ぶたにく, ベーコン	セロリー, たまねぎ, にんじん, ながねぎ, トマト	じゃがいも, マカロニ	しお, こしょう, コンソメ	2.7 g
13 木	ごはん	○			こめ		599 kcal
	とりむねにくのみそやき		とりにく		さとう	みそ, しょうゆ	26.4 g
	ひろしまなあえ			だいこん, にんじん, とうもろこし, ひろしまな		しお	19.4 g
	ひきにくととうふのにこみ		ぶたにく, とうふ	しょうが, はくさい, ながねぎ	さとう, でんぱん	酒, しょうゆ	2.4 g
17 月	バターロール	○			パン(乳入り)		561 kcal
	タンドリーチキン		とりにく, ヨーグルト	にんにく		しお, こしょう, カレーこ, ケチャップ, しょうゆ	23.7 g
	コーンサラダ			とうもろこし, きゅうり, キャベツ, にんじん	あぶら, さとう	す, しょうゆ	24.3 g
	ABCスープ		ベーコン, ぶたにく	にんじん, たまねぎ, トマト	じゃがいも, マカロニ	しお, こしょう, コンソメ	3.1 g

日	こんだてめい	き ゆう に ゆう	からだをつくる もとなるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとなるしょくひん	エネルギーの もとなるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
18 火 (A)	◎わらびスターごはん	○	とりにく	たけのこ,さんさいミックス,にんじん	こめ,むぎ,あぶら,さとう	酒,うすくちしょうゆ,しお	590 kcal	
	わふういりどうぶつつみ		とりにく, とうふ	たまねぎ,にんじん,えだまめ,しいたけ	あぶら	酒,しお,しょうゆ	24.5 g	
	あおなとしめじのサラダ			ほうれんそう,しめじ	ごま,あぶら,さとう	しょうゆ,す,しお	19.3 g	
							2.2 g	
18 火 (B)	ごはん	○			こめ		610 kcal	
	わふういりどうぶつつみ		とりにく, とうふ	たまねぎ,にんじん,えだまめ,しいたけ	あぶら	酒,しお,しょうゆ	24.2 g	
	あおなとしめじのサラダ			ほうれんそう,しめじ	ごま,あぶら,さとう	しょうゆ,す,しお	22.4 g	
	のらぼうないりさわにわん		ぶたにく	たけのこ,にんじん,ごぼう,しいたけ,だいこん,のらぼうな		しお,しょうゆ,こしょう	2.5 g	
19 水	じごなうどん	○			じごなうどん		556 kcal	
	ぶしゅうほうとう		とりにく	にんじん,だいこん,しめじ,はくさい,ながねぎ		しお,みりん,しょうゆ	22.8 g	
	いわしのてんぷら		いわし		あぶら,こむぎこ	しお	16.0 g	
	きりぼしだいこんサラダ			きりぼしだいこん,きゅうり,にんじん		す	2.5 g	
20 木	ごはん	○			こめ		671 kcal	
	◎あきのタコライス		ぶたにく	にんにく,たまねぎ,しめじ	あぶら,さとう	しょうゆ,ソース,ケチャップ,カレー,しお,こしょう	22.2 g	
	さつまいもサラダ			きゅうり,にんじん	さつまいも,さとう	しお	23.8 g	
	(マヨネーズ)				マヨネーズ(卵入り)		1.9 g	
	かぼちゃとうにゅうスープ (アレルギーフリールウしよう)	とりにく,とうにゅう	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ	あぶら,でんぷん	しお,こしょう,コンソメ,アレルギーフリールウ			
21 金	ごはん	○			こめ		638 kcal	
	さばのしおやき		さば			しお	26.6 g	
	ゆかりあえ			キャベツ,きゅうり		しお,ゆかり	19.0 g	
	つみっこ		ぶたにく,あぶらあげ	しいたけ,ながねぎ,だいこん,にんじん	すいとん	しょうゆ,しお	2.5 g	
25 火	しょくパン	○			パン(乳なし)		548 kcal	
	やさいコロッケ			にんじん,たまねぎ,とうもろこし,グリーンピース	じゃがいも,あぶら,こむぎこ,パンこ	しお	20.8 g	
	フレンチサラダ			キャベツ,きゅうり,みかん	あぶら	す,しお,こしょう	21.3 g	
	かぶのとりーリスープ		ベーコン,ぶたにく	にんじん,たまねぎ,かぶ,ほうれんそう	でんぷん	しお,こしょう,コンソメ,しょうゆ	3.0 g	
26 水	ぶどうジュース	ぶ ど う ジ ュ ー ス				ぶどうかじゅう	670 kcal	
	ごはん				こめ		21.3 g	
	ささみフライ		とりにく		あぶら,パンこ,でんぷん	しょうゆ,ケチャップ	20.2 g	
	えだまめサラダ			えだまめ,キャベツ,にんじん	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	3.1 g	
	ポークカレー		ぶたにく	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト	じゃがいも,あぶら,こむぎこ	ソース,しお,しょうゆ,ケチャップ,コンソメ,カレー		
27 木	スクールメロン	○			パン(乳入り)		664 kcal	
	◎わらびりんごソースのハンバーグ		とりにく,ぶたにく	たまねぎ,にんにく	あぶら,さとう,でんぷん	ケチャップ,ソース,しょうゆ,わらびりんごかじゅう	24.9 g	
	キャロットサラダ			にんじん,きゅうり,とうもろこし	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	28.8 g	
	コーンシチュー		とりにく,スキムミルク,ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,とうもろこし	じゃがいも,あぶら,こむぎこ	コンソメ,しお,こしょう	2.7 g	
28 金 (A)	ごはん	○			こめ		573 kcal	
	あつやきたまご		たまご		さとう,あぶら	す,みりん,しょうゆ,しお	21.5 g	
	うましおおかか		かつおぶし	キャベツ,きゅうり	ごまあぶら,ごま	しお,しょうゆ	19.9 g	
	のらぼうないりさわにわん		ぶたにく	たけのこ,にんじん,ごぼう,しいたけ,だいこん,のらぼうな		しお,しょうゆ,こしょう	2.5 g	
28 金 (B)	◎わらびスターごはん	○	とりにく	たけのこ,さんさいミックス,にんじん	こめ,むぎ,あぶら,さとう	酒,うすくちしょうゆ,しお	553 kcal	
	あつやきたまご		たまご		さとう,あぶら	す,みりん,しょうゆ,しお	21.8 g	
	うましおおかか		かつおぶし	キャベツ,きゅうり	ごまあぶら,ごま	しお,しょうゆ	16.8 g	
							2.2 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。 ★給食センターで調理する混ぜご飯などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。 ≪ A校・B校区分≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小							へいきんえいようか	611 kcal 23.1 g 21.7 g 2.5 g

◎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。

◎のついている献立は、蕨市内の小中学生が考えた献立です。
今年度も11～3月の給食に登場します。お楽しみに♪

学校給食のメニュー作りにチャレンジ！に、たくさんご応募いただき、ありがとうございました。
11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。応募してくれた中から、このテーマに合ったものを中心に選びました。

