11月は彩の国ふるさと学校給食月間です♪

令和8年　11月　小学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

♦埼玉県産の食材をつかった献立には、＿＿＿と 県埼玉 の印をつけました。

♦◎の献立は、学校給食メニューづくりにチャレンジ！で選ばれたものです。

日	こんだてめい	ぎゅうにゅう	からだをつくるもとになるしょくひん	からだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん	エネルギーのもとになるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
2 月	こどもパン	○			パン(にゅうなし)		641 kcal
	さいたまけんさんまめカツ		だいず,ぶたにく	にんじん,たまねぎ	あぶら, パンこ,でんぷん,さとう	しょうゆ,しお,こしょう,みりん	24.6 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	27.1 g
	おさつシチュー		とりにく,スキムミルク,ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん	さつまいも,あぶら,こむぎこ	コンソメ,しお,こしょう	2.3 g
4 水	ごはん	○			こめ		552 kcal
	とうふハンバーグ		とうふ,とりにく	たまねぎ	でんぷん,さとう	しお,みりん	23.5 g
	◎にんじんナムル			にんじん,もやし	ごまあぶら	しお,こしょう	16.2 g
	みそチゲ		ぶたにく,とうふ	にんにく,にんじん,たまねぎ,にら,えのきたけ	ごまあぶら	あかみそ,しょうゆ	2.3 g
5 木	フラワーロールパン	○			パン(にゅうなし)		512 kcal
	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,しお,しょうゆ	21.6 g
	だいコーンサラダ			だいこん,とうもろこし,きゅうり	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	18.4 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
6 金 A	◎わらびをさがせ！ さんさいそぼろごはん	○	とりにく	たけのこ,わらび,えのき,みずな,やまうど,なめこ	こめ,むぎ,あぶら,さとう	酒,うすくちしょうゆ,しお	626 kcal
	いわしのカボスみそに (さいたまけんさんゴールデンかぼすしょう)		いわし(さかな)		さとう,こめこ	みそ,かぼすソース,みりん,しお	23.2 g
	コールスローサラダ			キャベツ,にんじん	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	24.1 g
							2.1 g
6 金 B	ごはん	○	11月8日は「いい歯の日（いいはのひ）」 こんさいたっぷりみそしるは、しっかりかんでたべましょう。		こめ		617 kcal
	いわしのカボスみそに (さいたまけんさんゴールデンかぼすしょう)		いわし(さかな)		さとう,こめこ	みそ,かぼすソース,みりん,しお	21.2 g
	コールスローサラダ			キャベツ,にんじん	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	22.2 g
	こんさいたっぷりみそしる		とりにく	ごぼう,だいこん,にんじん	さといも	みそ	2.5 g
9 月	ロールパン	○			パン(にゅうなし)		535 kcal
	あかうおのバジルソース		あかうお(さかな)	バジル	あぶら	しお,こしょう	25.3 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	23.8 g
	コンソメオニオンスープ		ぶたにく,ベーコン	たまねぎ,にんじん	じゃがいも,あぶら	しお,こしょう,コンソメ	3.0 g
10 火 A	ごはん	○	11月8日は「いい歯の日（いいはのひ）」 こんさいたっぷりみそしるは、しっかりかんでたべましょう。		こめ		616 kcal
	メンチカツ		ぶたにく	たまねぎ	あぶら,でんぷん,パンこ,こむぎこ,さとう	しお,こしょう	21.6 g
	はるさめサラダ			にんじん,もやし,きゅうり,とうもろこし	はるさめ,さとう,ごまあぶら	す,しょうゆ,からし,しお	19.6 g
	こんさいたっぷりみそしる		とりにく	ごぼう,だいこん,にんじん	さといも	みそ	2.7 g
10 火 B	◎わらびをさがせ！ さんさいそぼろごはん	○	とりにく	たけのこ,わらび,えのき,みずな,やまうど,なめこ	こめ,むぎ,あぶら,さとう	酒,うすくちしょうゆ,しお	625 kcal
	メンチカツ		ぶたにく	たまねぎ	あぶら,でんぷん,パンこ,こむぎこ,さとう	しお,こしょう	23.6 g
	はるさめサラダ			にんじん,もやし,きゅうり,とうもろこし	はるさめ,さとう,ごまあぶら	す,しょうゆ,からし,しお	21.5 g
							2.3 g
11 水	ごはん	○	わらびりんご　かじゅう　をしようした　こんだて		こめ		642 kcal
	◎ポークソテー わらびりんごソース		ぶたにく	さいたまけんさんたまねぎピューレ	さとう	しょうゆこうじ,しょうゆ,わらびりんごかじゅう	25.7 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,ごま	す,しょうゆ	21.5 g
	にくだんごスープ		とりにく	にんじん,ながねぎ,はくさい,しいたけ,たまねぎ	はるさめ,ごまあぶら,パンこ	しお,しょうゆ,こしょう,酒	2.5 g
12 木	ツイストパン	○			パン(にゅうなし)		530 kcal
	オムレツ		たまご		さとう,でんぷん,あぶら	しお,す	22.0 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	19.4 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 金	ごはん	○			こめ		669 kcal
	チキンナゲット(2こ) (こむぎこふしよう)		とりにく,おから	にんにく,しょうが	あぶら,こめこ	しお	21.6 g
	くきわかめのサラダ		くきわかめ	きゅうり,もやし,とうもろこし		ドレッシング	25.0 g
	チキンカレー (アレルゲンフリールウしよう)		とりにく	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	ソース,カレーこ,しお,しょうゆ,ケチャップ,コンソメ,カレールウ(アレルゲンフリー)	3.7 g
16 月	コーヒーミルク	コーヒーミルク	にゅう				636 kcal
	はちみつパン				パン(にゅうなし)		25.9 g
	しろみざかなのこうそうフライ		ホキ(さかな)	バジル	あぶら,パンこ,でんぷん,こむぎこ	しお,こしょう	24.5 g
	カラフルサラダ			キャベツ,とうもろこし,きゅうり,パプリカ,えだまめ	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	2.8 g
	とりとキャベツのクリームに		とりにく,ベーコン,スキムミルク,ぎゅうにゅう	にんじん,たまねぎ,キャベツ	じゃがいも,あぶら,こむぎこ	コンソメ,しお	

日	こんだてめい	ぎゅうにゅう	からだをつくるもとになるしょくひん	からだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん	エネルギーのもとになるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
17 火 A	さいたまたきこみごはん	○	とりにく,あぶらあげ	にんじん,しいたけ,こまつな	こめ,むぎ,さといも,あぶら,さとう	酒,しお,うすくちしょうゆ	710 kcal
	カレーコロッケ		おから	たまねぎ	じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう,パンこ	しお,カレーこ	20.2 g
	あおなとしめじのサラダ			ほうれんそう,もやし,しめじ		ドレッシング	22.4 g
	スイートポテト				さつまいも,さとう,みずあめ,あぶら	しお	2.0 g
17 火 B	ごはん	○			こめ		626 kcal
	カレーコロッケ		おから	たまねぎ	じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう,パンこ	しお,カレーこ	20.7 g
	あおなとしめじのサラダ			ほうれんそう,もやし,しめじ	ごま	ドレッシング	20.7 g
	はくさいわふうスープ		とりにく	はくさい,にんじん,たまねぎ	あぶら	うすくちしょうゆ,しお	2.4 g
18 水	じごなうどん	○			じごなうどん		643 kcal
	◎やさいもりだくさん！ ホカホカほうとう		とりにく,あぶらあげ	にんじん,だいこん,はくさい,ながねぎ,かぼちゃ	さつまいも,さといも	しお,みりん,しょうゆ	24.8 g
	ほうれんそういりまんじゅう(2こ)		ぶたにく,とりにく	キャベツ,ほうれんそう,しょうが	ごまあぶら,さとう	しお,しょうゆ,かきエキス,こしょう	19.6 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	3.0 g
19 木	ごはん	○			こめ		563 kcal
	あつやきたまご		たまご		さとう,でんぷん	す,しょうゆ,しお	23.4 g
	からしあえ			もやし,こまつな	さとう	からし,しょうゆ	16.7 g
	◎さいのくにほくほくとんじる		ぶたにく,とうふ	にんじん,ごぼう,だいこん,ながねぎ	さといも,ごまあぶら	みそ,ゆずかじゅう	2.6 g
20 金	コッペパン	○			パン(にゅうなし)		633 kcal
	ウインナー(2ほん)		ウインナー				26.3 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	32.7 g
	ハヤシビーンズに (アレルゲンフリールウしよう)		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	あぶら,さとう	コンソメ,しお,こしょう,ケチャップ,ソース,カレーこ,アレルゲンフリールウ	3.5 g
24 火	ごはん	○			こめ		688 kcal
	ふじさんコロッケ		ぶたにく,とりにく	たまねぎ	じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう,パンこ,でんぷん	しお	22.3 g
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー,にんじん,とうもろこし		ドレッシング	18.9 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	2.1 g
25 水 A	ごはん	○			こめ		585 kcal
	あじのあおさフライ		あじ(さかな),あおさこ		あぶら,パンこ	しお	22.4 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	しお,しょうゆ	19.7 g
	はくさいわふうスープ		とりにく	はくさい,にんじん,たまねぎ	あぶら	うすくちしょうゆ,しお	2.2 g
25 水 B	さいたまたきこみごはん	○	とりにく,あぶらあげ	にんじん,しいたけ,こまつな	こめ,むぎ,さといも,あぶら,さとう	酒,しお,うすくちしょうゆ,	698 kcal
	あじのあおさフライ		あじ(さかな),あおさこ		あぶら,パンこ	しお	23.7 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	しお,しょうゆ	22.9 g
	スイートポテト				さつまいも,さとう,みずあめ,あぶら	しお	1.8 g
26 木	きなこあげパン	○	きなこ		パン(にゅうなし),あぶら,さとう		666 kcal
	とりにくのケチャップに		とりにく	トマト,しょうが,たまねぎ	でんぷん,さとう	ケチャップ,しょうゆ,しお	25.5 g
	こまつなとコーンのサラダ			こまつな,もやし,とうもろこし		ドレッシング	30.8 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,	3.2 g
	チーズ		チーズ				
27 金	ごはん	○			こめ		587 kcal
	ぶたこまのしょうがやき		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	25.1 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	16.7 g
	みかん			みかん			2.1 g
30 月	キャロットパン	○		さいたまけんさんにんじんペースト	パン(にゅうなし)		574 kcal
	アンサンブルエッグ		たまご,チーズ,ベーコン,ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも,さとう,でんぷん	しお,す	22.0 g
	さんしょくサラダ			キャベツ,とうもろこし,にんじん	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	25.2 g
	ぐだくさんミルクスープ		とりにく,ベーコン,ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	じゃがいも,あぶら,こむぎこ	コンソメ,しお,こしょう	2.8 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	626 kcal 22.9 g 22.1 g 2.5 g

11月24日は、いい　にほんしょくの　日　和食(わしょく)は、ユネスコ無形文化遺産(むけいぶんかいさん)です

和食の日の献立



富士山(ふじさん)は
世界文化遺産(せいかいぶんかいさん)です

県埼玉

◎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。楽しみにしていてください。