11月は彩の国ふるさと学校給食月間です♪

令和8年　11月　中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	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
2 月	ごはん				米		709 kcal
	豚小間の生姜焼き	○	豚肉	しょうが,玉ねぎ	油	しょうゆ,酒,みりん,塩,こしょう	29.0 g
	蕨の機織り汁		豆腐,油揚げ	人参,大根,小松菜,えのきたけ	春雨	みりん,うすくちしょうゆ,塩	18.1 g
	みかん			みかん			2.3 g
4 水	子供パン				パン(乳無し)		815 kcal
	埼玉県産豆カツ	○	大豆,豚肉	人参,玉ねぎ	油,パン粉,でん粉,砂糖	しょうゆ,塩,こしょう,みりん	31.8 g
	もやしのサラダ			もやし,人参,きゅうり	油,砂糖	酢,塩,こしょう	32.0 g
	おさつシチュー 県埼玉		鶏肉,スキムミルク,牛乳	玉ねぎ,人参	さつまいも,油,小麦粉	コンソメ,塩,こしょう	3.3 g
5 木	ごはん				米		705 kcal
	豆腐ハンバーグ	○	豆腐,鶏肉	玉ねぎ	でん粉,砂糖	塩,みりん	28.8 g
	◎人参ナムル			人参,もやし	ごま油	塩,こしょう	19.3 g
	みそチゲ		豚肉,豆腐	にんにく,人参,玉ねぎ,にら,えのきたけ	ごま油	赤みそ,しょうゆ	2.7 g
6 金	ツイストパン				パン(乳無し)		705 kcal
	オムレツ	○	卵		砂糖,でん粉,油	塩,酢	29.8 g
	ごぼうサラダ			ごぼう,人参,キャベツ	油,砂糖	酢,塩,こしょう	25.6 g
	ミネストラスープ		豚肉,ベーコン	セロリー,玉ねぎ,人参,長ねぎ,トマト	じゃがいも,マカロニ	塩,こしょう,コンソメ	3.8 g
	チーズ		チーズ				
9 月	ごはん				米		846 kcal
	チキンナゲット(3個) (小麦粉不使用)	○	鶏肉,おから	にんにく,しょうが	油,米粉	塩	27.3 g
	茎わかめのサラダ		茎わかめ	きゅうり,もやし,とうもろこし	ごま	ドレッシング	30.4 g
	チキンカレー (アレルゲンフリールウ使用)		鶏肉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,トマト	じゃがいも,油	ソース,カレー粉,塩,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)	3.8 g
10 火	ごはん				米		784 kcal
	いわしのカボスみそ煮 (埼玉県産ゴールデンカボス使用)	○	いわし(魚)		砂糖,米粉	みそ,かぼすソース,みりん,塩	27.2 g
	コールスローサラダ			キャベツ,人参	油,砂糖	酢,塩,こしょう	27.1 g
	根菜たっぷりみそ汁 県埼玉		鶏肉	ごぼう,大根,人参	さといも	みそ	2.9 g
11 水	地粉うどん				地粉うどん		780 kcal
	◎野菜もりだくさん！ ホカホカほうとう	○	鶏肉,油揚げ	人参,大根,白菜,長ねぎ,かぼちゃ	さつまいも, さといも	塩,みりん,しょうゆ	28.0 g
	餅いなり		油揚げ		もち米,砂糖,油	塩,しょうゆ,みりん	22.0 g
	切干大根サラダ			切干大根,ほうれん草,人参		ドレッシング	3.4 g
12 木	ごはん				米		791 kcal
	れんこんとエビ寄せ揚げ	○	エビ,鱈すり身(魚)	れんこん,玉ねぎ	油,パン粉,小麦粉	塩,こしょう	28.3 g
	広島菜和え			大根,人参,とうもろこし,広島菜		塩	28.6 g
	沢煮椀		豚肉,油揚げ	たけのこ,人参,ごぼう,しいたけ,大根,ほうれん草		塩,しょうゆ,こしょう	2.5 g
13 金	ロールパン				パン(乳無し)		701 kcal
	赤魚のバジルソース	○	赤魚(魚)	バシル	油	塩,こしょう	31.8 g
	フレンチサラダ			キャベツ,きゅうり,みかん	油	酢,塩,こしょう	30.8 g
	コンソメオニオンスープ		豚肉,ベーコン	玉ねぎ,人参	じゃがいも,油	塩,こしょう,コンソメ	3.6 g
16 月	ごはん				米		789 kcal
	◎ポークソテー わらびりんごソース	○	豚肉	埼玉県産玉ねぎピューレ	砂糖	しょうゆ麹,しょうゆ,わらびりんご果汁	32.1 g
	親子豆サラダ		大豆	枝豆,キャベツ,人参,きゅうり	油,砂糖	酢,塩,こしょう	26.3 g
	じゃが芋とわかめのみそ汁 県埼玉		わかめ,生揚げ	玉ねぎ,長ねぎ	じゃがいも	みそ	3.1 g

11月8日は「いい歯の日」
根菜たっぷりみそ汁は、しっかり噛んで食べましょう！

わらびりんご果汁を使用した献立



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
17 火	ごはん	○			米		704 kcal
	厚焼き卵		卵		砂糖,でん粉	酢,しょうゆ,塩	28.3 g
	辛子和え			もやし,小松菜	砂糖	からし,しょうゆ	19.4 g
	◎彩の国ほくほく豚汁		豚肉,豆腐	人参,ごぼう,大根,長ねぎ	さといも,ごま油	みそ,ゆず果汁	2.7 g
18 水	コーヒーミルク	コーヒーミルク	生乳				778 kcal
	はちみつパン				パン(乳無し)		31.4 g
	白身魚の香草フライ		ホキ(魚)	バシル	油,パン粉,でん粉,小麦粉	塩,こしょう	28.6 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,枝豆	油,砂糖	酢,塩,こしょう	3.7 g
	鶏とキャベツのクリーム煮		鶏肉,ベーコン,スキムミルク,牛乳	人参,玉ねぎ,キャベツ	じゃがいも,油,小麦粉	コンソメ,塩	
19 木	埼玉たきこみご飯	○	鶏肉,油揚げ	人参,しいたけ,小松菜	米,麦,さといも,油,砂糖	酒,塩,うすくちしょうゆ	769 kcal
	あじのあおさフライ		あじ(魚),あおさ粉		油,パン粉	塩	26.8 g
	うま塩おかか		かつお節	キャベツ,きゅうり	ごま油	塩,しょうゆ	24.7 g
	スイートポテト				さつまいも,砂糖,水あめ,油	塩	2.3 g
20 金	ごはん 和食の日の献立	○	11月24日は、いい 日本食の 日 和食は、ユネスコ無形文化遺産です		米		866 kcal
	富士山コロッケ		豚肉,鶏肉	玉ねぎ	じゃがいも,油,小麦粉,砂糖,パン粉,でん粉	塩	26.6 g
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー,人参,とうもろこし		ドレッシング	22.1 g
	まゆたま汁		鶏肉,竹輪	人参,ほうれん草,長ねぎ	白玉団子	しょうゆ,塩	2.7 g
24 火	キャロットパン	○		県産人参ペースト	パン(乳無し)		731 kcal
	アンサンブルエッグ		卵,チーズ,ベーコン,牛乳	玉ねぎ	じゃがいも,砂糖,でん粉	塩,酢	28.7 g
	三色サラダ			キャベツ,とうもろこし,人参	油,砂糖	酢,塩,こしょう	30.8 g
	具だくさんミルクスープ 県埼玉		鶏肉,ベーコン,牛乳	玉ねぎ,人参,ほうれん草	じゃがいも,油,小麦粉	コンソメ,塩,こしょう	3.6 g
25 水	ごはん	○			米		752 kcal
	鶏と根菜の平つくね		鶏肉	玉ねぎ,人参,れんこん,長ねぎ	パン粉,油,砂糖	しょうゆ,塩	28.3 g
	青菜とコーンのサラダ			ほうれん草,もやし,とうもろこし	油,砂糖	酢,塩,こしょう	20.7 g
	豚肉とじゃが芋の含め煮		豚肉	人参,玉ねぎ	じゃがいも,油,砂糖	しょうゆ,酒,コンソメ,みりん,塩	2.5 g
26 木	コッペパン	○			パン(乳無し)		728 kcal
	ウインナー(2本)		ウインナー				29.8 g
	キャロットサラダ			人参,きゅうり,とうもろこし	油,砂糖	酢,塩,こしょう	34.7 g
	ハヤシビーンズ煮 (アレルゲンフリールウ使用)		豚肉,大豆	セロリー,人参,玉ねぎ,マッシュルーム,グリンピース,トマト	油,砂糖	コンソメ,塩,こしょう,ケチャップ,ソース,カレー粉,ハヤシルウ(アレルゲンフリールウ)	3.9 g
27 金	◎蕨を探せ！ 山菜そぼろご飯	○	鶏肉	たけのこ,わらび,えのき,みずな,やまうど,なめこ	米,麦,油,砂糖	酒,うすくちしょうゆ,塩	759 kcal
	メンチカツ		豚肉,鶏肉	玉ねぎ	油,パン粉,でん粉,砂糖	塩	26.9 g
	春雨サラダ			人参,もやし,きゅうり,とうもろこし	春雨,砂糖,ごま油	酢,しょうゆ,からし,塩	27.3 g
							2.7 g
30 月	ごはん	○			米		786 kcal
	棒餃子		豚肉,鶏肉	キャベツ,にら,玉ねぎ,長ねぎ,にんにく,しょうが	油,パン粉,砂糖	しょうゆ,塩,こしょう	26.8 g
	もやしと青菜のお浸し			もやし,ほうれん草		しょうゆ,みりん	24.0 g
	韓国風トックスープ		豚肉	しょうが,にんにく,もやし,にら,キムチ	トック,油,ごま油	しょうゆ,みそ,塩,こしょう	2.7 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	763 kcal 28.9 g 26.0 g 3.1 g


富士山は世界文化遺産です

◎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。

◎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。

