

令和7年度



11月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】野菜の大切さを知ろう



所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名				主 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g		
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品				
4	火	ご飯	○		鶏肉のチリソース 春雨サラダ 中華スープ	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 春雨	牛乳、鶏肉、ツナ、豚肉	にんにく、生姜、ねぎ、 キャベツ、もやし、人参、 玉ねぎ、筍、チンゲン菜、 きくらげ	682	27.9		
5	水	麦ご飯	○	お茶 	若獅子カレー イカナゲツト（2個） ほうれん草サラダ	麦ご飯、油、砂糖、 カレー粉	鶏肉、イカナゲツト、ハム	お茶、にんにく、生姜、 玉ねぎ、トマト、人参、 キャベツ、ほうれん草、 とうもろこし	717	24.7		
6	木	地粉うどん	○	ソース	肉うどん ゼリーフライ ごぼうサラダ	うどん、砂糖、 ゼリーフライ、油、 ごまドレッシング	牛乳、豚肉	玉ねぎ、小松菜、人参、 ねぎ、生姜、椎茸、ごぼう	747	26.6		
7	金	ご飯	○		鯖の文化干し 里芋のそぼろ煮 冬野菜汁	ご飯、油、里芋、砂糖、 片栗粉	牛乳、鯖文化干し、豚肉	人参、こんにゃく、白滝、 白菜、ごぼう、ねぎ、大根	709	27.7		
10	月	ご飯	○		里芋コロッケ 変わりきんぴら すいとん	ご飯、里芋コロッケ、油、 ごま、砂糖、すいとん	牛乳、豚肉、さつま揚げ、 鶏肉、油揚げ	ごぼう、人参、こんにゃく、 大根、小松菜、ねぎ、椎茸	755	27.3		
11	火	ご飯	○		ボークしゅうまい（2個） 生揚げ炒め チンゲン菜のナムル	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、しゅうまい、豚肉、 生揚げ、味噌	キャベツ、玉ねぎ、人参、 筍、椎茸、生姜、もやし、 チンゲン菜	726	29.6		
12	水	コッペパン	○	いちご ジャム	白身魚フリッター コロコロソー 野菜チャウダー	パン、いちごジャム、油、 じゃが芋、砂糖、小麦粉、 バター	牛乳、白身魚フリッター、 ウィンナー、鶏肉、 生クリーム	枝豆、とうもろこし、人参、 玉ねぎ、白菜	833	32.7		
13	木	わかめご飯	○		鯖の西京焼き おでん キャベツのボン酢和え	わかめご飯、砂糖	牛乳、銀鯖西京漬け、 ちくわ、揚げボール、 がんもどき、うすら卵、 昆布	大根、こんにゃく、人参、 キャベツ、もやし、レモン	663	33.2		
17	月	中華麺	○		タンメン キャラメルポテト（2個） 大根ときゅうりのオイル漬け	中華麺、油、さつま芋、 砂糖、バター、片栗粉	牛乳、豚肉	キャベツ、玉ねぎ、もやし、 人参、筍、きくらげ、生姜、 にんにく、大根、きゅうり	723	24.9		
18	火	ごぼうピラフ	○		鶏肉のハニーマスタード焼き ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	ごぼうピラフ、はちみつ、 油、マカロニ、じゃが芋、 砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン	ブロッコリー、キャベツ、 とうもろこし、玉ねぎ、 人参、ピーマン、セロリ、 にんにく、トマト	688	29.2		
19	水	ご飯	○		イカの竜田揚げ 牛肉じゃが 切干大根のカレー炒め	ご飯、片栗粉、油、 じゃが芋、砂糖	牛乳、イカ、牛肉、ベーコン	生姜、玉ねぎ、こんにゃく、 人参、椎茸、 ゆで干しミックス、 にんにく	804	30.3		
20	木	お茶マール 食パン	○	コービー ミルク	ポロニアソーセージ グリーンサラダ さつま芋シチュー	パン、砂糖、油、さつま芋、 小麦粉、バター	コービーミルク、 ポロニアソーセージ、鶏肉、 牛乳、生クリーム	キャベツ、きゅうり、 ピーマン、玉ねぎ、人参	832	27.1		
21	金	えびすこ献立 ご飯	○		きびなごのカリカリフライ（2個） ひじきと大豆の炒め煮 けんちん汁 みかん	ご飯、油、砂糖、 里芋	牛乳、 きびなごカリカリフライ、 ひじき、大豆、油揚げ、 豚肉、豆腐	白滝、人参、椎茸、 こんにゃく、大根、ごぼう、 みかん	640	22.2		
25	火	ご飯	○		鯖の塩焼き 豚肉とれんこんの炒め物 たっぷり野菜の味噌汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、銀鯖、豚肉、豆腐、 油揚げ、味噌	白滝、れんこん、生姜、 大根、小松菜、ごぼう、 ねぎ	647	29.8		
26	水	ご飯	○		中華ラビオリ チャップチェ わかめスープ	ご飯、中華ラビオリ、油、 春雨、ごま、砂糖	牛乳、ハム、鶏肉、わかめ、 豆腐	玉ねぎ、小松菜、人参、 赤ピーマン、きくらげ、 にんにく、生姜	677	23.3		
27	木	子供パン スライス	○		ハンバーグのケチャップソース フレンチサラダ 大根と鶏肉のスープ ほうじ茶プリン★	パン、油、砂糖、 ほうじ茶プリン	牛乳、ハンバーグ、鶏肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、 とうもろこし、大根、 小松菜	694	27.3		
28	金	ご飯	○		鰯揚げ玉フライ 高野豆腐のうま煮 小松菜のごま和え	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 ごま	牛乳、鰯揚げ玉フライ、 豚肉、高野豆腐	こんにゃく、人参、玉ねぎ、 筍、椎茸、生姜、キャベツ、 もやし、小松菜	751	32.6		
☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。							食物アレルギー代替食品 （乳）27日（木） ★ほうじ茶プリン ー豆腐プリン			平均栄養量	723	28.0