

# 11月の給食献立表



令和6年度

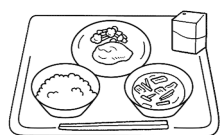
小川町学校給食センター

| 日 曜             |                                                                                                                                           | 献 立 名                  |          |               |                                      | 材 料 名                                        |                                                               |                                                               | 栄 養 量     |            |           |            |     |      |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------|---------------|--------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------|------------|-----|------|
|                 |                                                                                                                                           |                        |          |               |                                      |                                              |                                                               |                                                               | 小学生       |            | 中学生       |            |     |      |
|                 |                                                                                                                                           |                        |          |               |                                      |                                              |                                                               |                                                               | エネ<br>ルギー | たんば<br>く 質 | エネ<br>ルギー | たんば<br>く 質 |     |      |
|                 |                                                                                                                                           | 主 食                    | 牛乳       | つける<br>もの     | お か ず                                | 血や肉をつくる<br>(あかの食品)                           | 力や体温になる<br>(きいろの食品)                                           | 体の調子をととのえる<br>(みどりの食品)                                        |           |            |           |            |     |      |
| 1               | 金                                                                                                                                         | ごはん                    | 牛乳       |               | すいとん<br>メンチカツ<br>きりぼしだいこんのもの         | 牛乳 とりにく<br>メンチカツ だいず<br>ぶたにく さつまあげ           | ごはん あぶら<br>すいとん<br>さとう                                        | にんじん ごぼう<br>☆ <b>だいこん</b> こまつな<br>きりぼしだいこん                    | 699       | 28.3       | 802       | 32.2       |     |      |
| 5               | 火                                                                                                                                         | じごな<br>うどん             | 牛乳       | マヨネーズ         | にくうどんじる<br>こんにやくオムレツ<br>ブロッコリーサラダ    | 牛乳 とりにく<br>あぶらあげ だいず<br>こんにやくオムレツ            | じごなうどん あぶら<br>こんにやく さとう<br>マヨネーズ                              | にんじん ごぼう ☆ <b>だいこん</b><br>ほししいたけ ほうれんそう<br>ブロッコリー とうもろこし      | 662       | 26.3       | 802       | 31.3       |     |      |
| 6               | 水                                                                                                                                         | ごはん                    | 牛乳       |               | わかめスープ<br>やきナゲット<br>ぶたキムチいため         | 牛乳 とりにく<br>とうふ わかめ あつあげ<br>チキンナゲット ぶたにく      | ごはん ごまあぶら<br>でんぶん<br>ごま                                       | にんじん ☆ <b>だいこん</b><br>とうもろこし たまねぎ<br>キャベツ はくさいキムチ             | 659       | 27.5       | 817       | 33.6       |     |      |
| 7               | 木                                                                                                                                         | こどもパン                  | 牛乳       |               | クリームシチュー<br>ピザロール<br>ほうれんそうとコーンのソテー  | 牛乳 とりにく ウインナー<br>しらはなまめ<br>シチューの中の牛乳         | こどもパン あぶら<br>じゃがいも ホワイトルウ<br>ピザロール                            | にんじん たまねぎ<br>ブロッコリー キャベツ<br>とうもろこし ほうれんそう                     | 613       | 21.8       | 704       | 25.2       |     |      |
| 8               | 金                                                                                                                                         | ごはん                    | ジョア      | パンパンジードレッシング  | こえどカレー<br>こんにやくサラダ<br>みかんゼリー         | ジョア とりにく<br>カレーの中の牛乳                         | ごはん あぶら カレールウ<br>じゃがいも ○ <b>さつまいも</b> ゼリー<br>さとう こんにやく ドレッシング | にんにく ねしょうが<br>にんじん たまねぎ<br>キャベツ とうもろこし                        | 610       | 16.4       | 720       | 19.0       |     |      |
| 11              | 月                                                                                                                                         | ごはん                    | 牛乳       | ソース           | さつまじる<br>ゼリーフライ<br>しゃくしなそばろ          | 牛乳 とりにく<br>とうふ みそ<br>ゼリーフライ ぶたにく             | ごはん あぶら<br>○ <b>さつまいも</b> ごまあぶら<br>こんにやく さとう ごま               | にんじん ☆ <b>だいこん</b><br>こまつな しゃくしなづけ<br>○ <b>ながねぎ</b>           | 637       | 22.0       | 735       | 25.2       |     |      |
| 12              | 火                                                                                                                                         | ホット<br>ちゅうかめん          | 牛乳       | マヨネーズ         | とうふラーメン<br>たこやき<br>ポテトサラダ            | 牛乳 ぶたにく<br>とうふ<br>たこやき                       | ホットちゅうかめん ごまあぶら<br>たこやきのかわ でんぶん<br>じゃがいも マヨネーズ                | にんにく ねしょうが にんじん<br>もやし ○ <b>ながねぎ</b> こまつな<br>キャベツ とうもろこし      | 622       | 22.7       | 810       | 28.1       |     |      |
| 13              | 水                                                                                                                                         | ごはん                    | 牛乳       |               | ビーフンスープ<br>あげぎょうざ<br>あつあげのカレーいため     | 牛乳 とりにく<br>とうふ ぎょうざ<br>ぶたにく あつあげ             | ごはん あぶら ビーフン<br>ぎょうざのかわ<br>さとう カレーこ                           | にんじん ☆ <b>だいこん</b><br>こまつな にんにく<br>たまねぎ ピーマン                  | 670       | 25.9       | 828       | 31.1       |     |      |
| 15              | 金                                                                                                                                         | ごはん                    | 牛乳       | ごま<br>ドレッシング  | マーボーどうふ<br>ごぼうサラダ<br>㊥ひとくちチーズ        | 牛乳 ぶたにく<br>とうふ みそ<br>㊥チーズ                    | ごはん あぶら<br>さとう でんぶん ごまあぶら<br>ドレッシング                           | にんにく ねしょうが<br>にんじん ○ <b>ながねぎ</b> にら<br>ごぼう キャベツ とうもろこし        | 678       | 23.5       | 848       | 29.9       |     |      |
| 18              | 月                                                                                                                                         | ごはん                    | 牛乳       |               | とんじる<br>さんまのなんばんづけ<br>かてめしのぐ         | 牛乳 ぶたにく ちくわ<br>とうふ みそ さんまこめこつき<br>とりにく あぶらあげ | ごはん あぶら<br>さとう こんにやく<br>さんおんとう じゃがいも                          | にんじん ごぼう<br>○ <b>ながねぎ</b> ☆ <b>だいこん</b><br>ほししいたけ             | 680       | 26.9       | 782       | 30.9       |     |      |
| 19              | 火                                                                                                                                         | ホット<br>ちゅうかめん          | 牛乳       | ナムル<br>ドレッシング | みそラーメン<br>ハッシュドポテト<br>わかめサラダ         | 牛乳 ぶたにく<br>みそ だいず わかめ<br>くきわかめ               | ホットちゅうかめん あぶら<br>さとう ごま こんにやく<br>ハッシュドポテト ドレッシング              | にんにく ねしょうが にんじん<br>もやし キャベツ<br>にら とうもろこし                      | 571       | 21.7       | 707       | 26.1       |     |      |
| 20              | 水                                                                                                                                         | ごはん                    | 牛乳       |               | キムチスープ<br>てりやきハンバーグ<br>ぶたにくのちゅうかいいため | 牛乳 とりにく<br>とうふ みそ あつあげ<br>ハンバーグ ぶたにく         | ごはん あぶら<br>ごまあぶら さとう<br>こんにやく でんぶん                            | にんじん ☆ <b>だいこん</b><br>はくさいキムチ ○ <b>ながねぎ</b><br>たまねぎ ピーマン にんにく | 678       | 29.1       | 779       | 32.7       |     |      |
| 21              | 木                                                                                                                                         | きなこ<br>あげパン<br>㊥クロワッサン | 牛乳       |               | にぼうとう<br>ヨーグルト<br>アーモンドフィッシュ         | 牛乳 きなこ みそ<br>とりにく あぶらあげ<br>ヨーグルト かたくちいわし     | コッペパン ㊥クロワッサン<br>あぶら さとう<br>ほうとう アーモンド                        | にんじん ☆ <b>だいこん</b><br>かぼちゃ<br>○ <b>ながねぎ</b> こまつな              | 600       | 28.1       | 764       | 32.3       |     |      |
| 22              | 金                                                                                                                                         | ごはん                    | 牛乳       |               | だんごじる<br>しゅうまい<br>だいこんとこんにやくのいために    | 牛乳 とりにく<br>あぶらあげ しゅうまい<br>ぶたにく               | ごはん あぶら こんにやく<br>しらたまだんご さんおんとう<br>しゅうまいのかわ                   | にんじん ごぼう<br>こまつな ☆ <b>だいこん</b><br>えだまめ                        | 655       | 25.5       | 794       | 30.3       |     |      |
| 25              | 月                                                                                                                                         | ごはん                    | 牛乳       |               | ちゅうかスープ<br>にくだんごあまずあんかけ<br>ビビンバ      | 牛乳 とりにく とうふ<br>なると たまご わかめ<br>にくだんご ぶたにく     | ごはん ごまあぶら<br>はるさめ さとう<br>ごま でんぶん                              | にんじん キャベツ ○ <b>ながねぎ</b><br>にんにく もやし<br>れんこん ほうれんそう            | 683       | 28.8       | 835       | 35.5       |     |      |
| 26              | 火                                                                                                                                         | じごな<br>うどん             | 牛乳       | パンパンジードレッシング  | カレーなんばん<br>くりコロッケ<br>ひじきサラダ          | 牛乳 とりにく<br>あぶらあげ だいず<br>ひじき                  | じごなうどん あぶら<br>さとう カレールウ でんぶん<br>くりコロッケ ドレッシング                 | にんじん ☆ <b>だいこん</b><br>たまねぎ ○ <b>ながねぎ</b> こまつな<br>もやし キャベツ     | 617       | 23.0       | 755       | 27.6       |     |      |
| 27              | 水                                                                                                                                         | ごはん                    | 牛乳       | ソース           | いものこじる<br>ささみカツ<br>ごまみそいため           | 牛乳 とりにく<br>ささみカツ ぶたにく<br>あつあげ みそ             | ごはん あぶら<br>さといも しらたき ごまあぶら<br>さとう ごま                          | にんじん ごぼう ☆ <b>だいこん</b><br>○ <b>ながねぎ</b> たまねぎ<br>ピーマン          | 649       | 28.2       | 748       | 31.7       |     |      |
| 28              | 木                                                                                                                                         | コッペパン<br>スライス          | ヨー<br>牛乳 |               | ミートボールスープ<br>レモンバジルチキン<br>スラッピージョー   | ヨーヨー牛乳 ミートボール<br>とうふ ぶたにく<br>だいず レモンバジルチキン   | コッペパンスライス はるさめ<br>でんぶん あぶら じゃがいも<br>さとう カレーこ パンこ              | にんじん もやし キャベツ<br>とうもろこし にんにく<br>たまねぎ ピーマン                     | 582       | 24.5       | 708       | 30.2       |     |      |
| 29              | 金                                                                                                                                         | ごはん                    | 牛乳       | わふう<br>ドレッシング | ハヤシライス<br>れんこんサラダ<br>㊥あとひきみそだいず      | 牛乳 とりにく<br>だいず                               | ごはん あぶら<br>じゃがいも ハヤシルウ<br>こんにやく ドレッシング                        | にんじん たまねぎ<br>セロリ トマト<br>れんこん こまつな                             | 615       | 18.5       | 763       | 21.1       |     |      |
| 実施<br>回数<br>19回 | ”はし”は毎日用意しましょう！<br>※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。<br>※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。☆は小川町の有機農家が作った野菜・○はがわん野菜を予定しています。<br>★毎月19日は食育の日です。今月は大根を使用します。★ |                        |          |               |                                      |                                              |                                                               |                                                               | 平均栄養量     |            | 641       | 24.7       | 774 | 29.2 |
|                 |                                                                                                                                           |                        |          |               |                                      |                                              |                                                               |                                                               | 栄養基準量     |            | 650       | 27.0       | 830 | 34.2 |

※裏面もあります

## 11月は、 彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、収穫の秋にあたる11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。郷土食等への理解やふるさとへの愛着を深めるために、地場産物や郷土料理を多く取り入れた献立となっています。



地元のおいしい食材を  
たくさん食べよう！

### 埼玉県ってどんなところ？

夏は蒸し暑く、冬は乾燥した季節風が吹く気候。野菜の産出額は**全国第9位**！中でも、**小麦**が多い。埼玉県の小麦食を代表する料理が**うどん**。



### うどんの種類がたくさん！

埼玉県内には、うどんの種類が20以上あると言われています。有名なのは、煮ぼうとうや冷や汁、すったてなどです。

