令和8年度 **11月** 給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
小鹿野中学校

日	曜	献立名 主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品	からだの調子をととのえる食品	熱や力のもとになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g
2	月	ごはん	MILK	たまごスープ 豚キムチ 春巻き	牛乳　たまご　鶏肉 豚肉	にんじん　玉ねぎ　キャベツ チンゲンサイ　コーン 白菜キムチ　ニラ	米　油　さとう ごま油　片栗粉　ごま 小麦粉　米粉　春雨	671 794	22.7 27.5
4	水	食パン いちごジャム	MILK	☆すいとん ウィンナーの米粉天ぷら（2本） おかか和え	牛乳　鶏肉　油揚げ ウィンナー カツオブシ	にんじん　大根　長ねぎ ﾎｼｼｲﾀｹ ブロッコリー　白菜　コーン	パン　すいとん（小麦粉） 油　米粉 さとう	595 778	21.9 27.2
5	木	麦ごはん	MILK	☆小江戸（さつま芋の）カレー ナムルサラダ 元気ヨーグルト	牛乳　鶏肉 ハム　わかめ ヨーグルト	にんじん　玉ねぎ ﾆﾝﾆｸｼｮｳｶﾞ もやし　きゅうり	米　大麦　さつま芋 油　小麦粉 ごま油　さとう　ごま	647 786	22.2 26.1
6	金	☆かてめし	MILK	たらフライ マカロニサラダ みかん	牛乳　鶏肉　油揚げ スケソウダラ ハム	にんじん　ごぼう　こんにゃく キャベツ　コーン みかん	米　油　さとう 小麦粉　パン粉 マカロニ　ノンエッグマヨネーズ	622 761	21.9 24.2
9	月	ごはん	MILK	きのこ汁 ☆県産納豆　たまごやき たくあんのツナマヨ和え	牛乳　鶏肉　油揚げ 納豆　たまご ツナ	にんじん　白菜　なめこ えのき　長ねぎ　ｼｮｳｶﾞ きゅうり　たくあん	米　油 さとう ノンエッグマヨネーズ	609 759	26.2 32.8
10	火	わかめごはん	MILK	おさかな麺のスープ チキンチキンごぼう コーンポテト	牛乳　豚肉　たら 油揚げ　鶏肉 わかめ	にんじん　もやし　水菜 ｼｮｳｶﾞ　ごぼう コーン　パセリ	米　片栗粉 さとう　油 じゃが芋　マーガリン	636 791	22.7 27.9
11	水	コッペパンスライス	MILK	ペンネミートソース和え いかのマリネサラダ カスタードクリーム	牛乳　豚肉　鶏肉 いか たまご　スキムミルク	にんじん　玉ねぎ　トマト ﾆﾝﾆｸ　レタス　キャベツ パプリカ　コーン	パン　ペンネ　油 オリーブ油　さとう コーンスターチ	603 773	23.8 29.8
12	木	☆しゃくし菜ごはん	MILK	あじの香味ソースがけ 春雨サラダ ☆小鹿野町産かぼすゼリー	牛乳　豚肉 メアジ ハム	にんじん　しゃくし菜漬け 長ねぎ　キャベツ かぼす　りんご	米　油　ごま油　ごま 片栗粉　春雨 さとう	608 728	21.2 25.6
13	金	地粉うどん	MILK	☆肉うどん汁 ☆みそポテト（2こ） のり酢和え　中学校チーズ	牛乳　豚肉　油揚げ なると　みそ ツナ　のり　チーズ	にんじん　玉ねぎ　長ねぎ ﾎｼｼｲﾀｹ キャベツ　もやし　ほうれん草	うどん　油 じゃが芋 小麦粉　さとう	602 777	22.8 29.7
16	月	ごはん	MILK	マーボー豆腐 ☆県産にんじん焼売（2こ） ナムル	牛乳　豚肉　鶏肉 豆腐　みそ 魚すりみ	にんじん　玉ねぎ　ﾎｼｼｲﾀｹ ﾆﾝﾆｸｼｮｳｶﾞ キャベツ　もやし　小松菜	米　油　ごま油 片栗粉　小麦粉 さとう　ごま	625 752	23.8 28.4
17	火	ごはん 味付けのり	MILK	小松菜のみそ汁 さばの西京焼き 五目きんぴら	牛乳　油揚げ　豆腐 みそ　のり 豚肉　さつま揚げ	にんじん　小松菜　長ねぎ れんこん　こんにゃく 枝豆	米　さとう ごま油　油　ごま	632 741	24.6 27.8
18	水	ロールパン	コーヒー MILK	かぼちゃの豆乳スープ チキンソテー　オニオンソース コンビネーションサラダ	牛乳　鶏肉 豆乳 ハム　チーズ	にんじん　玉ねぎ　かぼちゃ ｼｮｳｶﾞ　レタス　キャベツ きゅうり	パン　油　オリーブ油 米粉　さとう	616 780	24.4 30.2
19	木	菜めし	MILK	豚肉と大根の煮物 わかさぎフリッター（3本） ごま和え	牛乳　豚肉　油揚げ わかさぎ みそ	にんじん　大根　いんげん 小松菜　白菜 大根菜	米　里芋　油　さとう 小麦粉　でんぷん　油 すりごま　ねりごま	625 783	21.5 26.2
20	金	カレーピラフ	MILK	メンチカツ ブロッコリーサラダ 秋のフルーツゼリーポンチ（ぶどうみかん梨）	牛乳　鶏肉　ベーコン 豚肉 ツナ	にんじん　玉ねぎ　コーン ピーマン　ブロッコリー キャベツ　ぶどう　みかん　梨	米　油　マーガリン 小麦粉　パン粉 イタリアンドレッシング　サイダー	657 790	22.4 26.3
24	火	麦ごはん	MILK	ハヤシシチュー オムレツ コールスローサラダ	牛乳　鶏肉　豚肉 たまご	にんじん　玉ねぎ　しめじ セロリー　ﾆﾝﾆｸ キャベツ　きゅうり	米　大麦　じゃが芋 油　小麦粉　さとう コーンドレッシング　ノンエッグマヨネーズ	666 801	23.7 27.6
25	水	ココア揚げパン	MILK	春雨スープ 肉団子（3こ） ほうれん草ソテー	牛乳　鶏肉 ベーコン	にんじん　キャベツ　長ねぎ ｼｮｳｶﾞ　ﾎｼｼｲﾀｹ　玉ねぎ ほうれん草　コーン	パン　ミルクココア　油 春雨　ごま油　さとう 小麦粉　パン粉	578 787	21.9 28.8
26	木	鶏そぼろとたまごの混ぜご飯	MILK	白菜のみそ汁 さんまの立田揚げ りんご	牛乳　鶏肉　たまご 油揚げ　みそ さんま	にんじん　いんげん ｼｮｳｶﾞ　白菜　小松菜 玉ねぎ　りんご	米　さとう　油 片栗粉	601 740	20.8 25.4
27	金	中華めん	MILK	しょうゆラーメン汁 さつま芋のカップケーキ わかめサラダ	牛乳　豚肉　なると 豆乳 ささみ　わかめ　かまぼこ	にんじん　もやし　長ねぎ メンマ　チンゲンサイ　ﾆﾝﾆｸｼｮｳｶﾞ キャベツ　コーン	中華めん　油　ごま油 ケーキミックス（小麦）　さつま芋 さとう　塩ドレッシング	634 778	22.3 27.3
30	月	ごはん	MILK	☆けんちん汁 ☆味付きチキンカツ のりじゃこ和え	牛乳　豆腐　みそ 鶏肉 のり　じゃこ	にんじん　大根　ごぼう こんにゃく　長ねぎ 小松菜　もやし	米　里芋　油　ごま油 小麦粉　パン粉 さとう	620 759	23.8 28.6

＊材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

11月は　彩の国（埼玉県）ふるさと学校給食月間です。郷土料理や地場産物を味わいましょう。
☆マークがついています。