

11月分予定献立表(Aコース)


(給食回数17回)



令和7年度

久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(Kcal) たんぱく質(g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生
4日 (火)	こどもパン	牛乳	チーズ入り手作り春巻き	ウインナー	牛乳、チーズ			こどもパン、小麦粉	油	709	844
			野菜のソテー	ぶた肉		ブロッコリー、にんじん	キャベツ、にんにく		油		
			カレースープ	とり肉		にんじん、トマト	玉ねぎ、とうもろこし	じゃがいも、米粉	カレールウ、油	26.9	31.5
5日 (水)	中華めん	牛乳	棒ぎょうざ	ぶた肉、とり肉	牛乳		玉ねぎ、キャベツ、生姜	中華めん、小麦粉、パン粉、さとう		638	801
			ほうれん草のサラダ			ほうれん草	キャベツ、大根	さとう	ごま油		
			とんこつラーメン	ぶた肉、なると、みそ		にんじん、チンゲン菜	にんにく、生姜、とうもろこし、長ねぎ		油	23.8	29.6
			みかんゼリー					ゼリー			
6日 (木)	わかめごはん いい歯の日	牛乳	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも	牛乳、わかめ		生姜	ごはん、でん粉	油	552	746
			れんこんのきんぴら	ぶた肉、さつま揚げ		にんじん、さやいんげん	れんこん	さとう	ごま、ごま油		
			すいとん汁	とり肉		にんじん	白菜、長ねぎ	小麦粉		20.8	26.9
7日 (金)	ごはん 給食甲子園 応募献立	牛乳	チキンのトマトソースがけ	とり肉	牛乳	トマト、バジル		ごはん、さとう、でん粉	油、オリーブオイル	619	793
			小松菜と厚揚げのアーリオオーリオ	ぶた肉、生揚げ		小松菜	にんにく、しめじ、とうがらし		オリーブオイル		
			かぼちゃの豆乳シチュー	ベーコン、豆乳		にんじん、かぼちゃ	玉ねぎ	米粉	油	29.6	36.0
10日 (月)	ごはん	牛乳	かれいの黒酢あんかけ	かれい	牛乳	にんじん	玉ねぎ	ごはん、さとう、でん粉	油	572	745
			小松菜のおかか和え	かつお節		小松菜	もやし、白菜				
			呉汁	大豆、豆腐、油揚げ、みそ		にんじん、かぼちゃ	長ねぎ			25.4	31.2
11日 (火)	はちみつパン	牛乳	とり肉のコーンフレーク揚げ	とり肉	牛乳			はちみつパン、コーンフレーク	ノンエッグマヨネーズ、油	672	840
			チリコンカン	ぶた肉、大豆		にんじん	玉ねぎ、にんにく		油		
			たっぷり野菜のコンソメスープ			にんじん	白菜、玉ねぎ	じゃがいも		29.9	36.6
12日 (水)	中華めん	牛乳	たらのから揚げ	たら	牛乳		生姜	中華めん、でん粉	油	595	757
			もやし炒め	とり肉		にんじん、チンゲン菜	もやし、たけのこ、生姜	さとう、でん粉	ごま油		
			豆腐ラーメン	ぶた肉、豆腐	わかめ	にんじん	長ねぎ	でん粉	油	29.7	37.1
13日 (木)	麦ごはん おはなし給食 (給食室のいちにち)	牛乳	ミートボール	とり肉、ぶた肉	牛乳		玉ねぎ、生姜	麦ごはん、でん粉、パン粉、さとう		670	889
			花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー、とうもろこし	さとう	油		
			カレー	ぶた肉	スキムミルク	にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃがいも	油、カレールウ	22.5	28.5
17日 (月)	ごはん 教科関連献立 (和食の日)	牛乳	さけのゆうあん焼き	さけ	牛乳		ゆず	ごはん、さとう、でん粉		563	728
			青菜とわかめのごま和え		わかめ	小松菜	キャベツ、とうもろこし	さとう	ごま		
			秋のみのり汁	ぶた肉、生揚げ、みそ		にんじん	大根、しめじ	さつまいも		27.4	33.0
18日 (火)	こどもパン	牛乳	ハンバーグケチャップソースがけ	ぶた肉、とり肉	牛乳		玉ねぎ	こどもパン、さとう、でん粉		595	789
			キャベツとコーンのソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ、とうもろこし		油		
			あさりと卵のスープ	あさり、卵		にんじん、ほうれん草	玉ねぎ	でん粉		24.6	33.2
			中>スライスチーズ		チーズ						
19日 (水)	地粉うどん 世界の 味めぐり献立 (東京)	牛乳	お好み焼き(ソース)	ぶた肉、かつお節	牛乳		キャベツ	地粉うどん、小麦粉、米粉、でん粉	油	642	811
			つくだ煮和え		こんぶ、寒天	にんじん	キャベツ、とうもろこし、きゅうり	さとう	ごま、ごま油		
			ちゃんこうどん	とり肉、油揚げ、みそ		のらぼう菜、にんじん	白菜、長ねぎ、にんにく、生姜			24.0	29.4
20日 (木)	ごはん	牛乳	甘辛ねぎぶた丼	ぶた肉	牛乳		生姜、にんにく、しらたき、長ねぎ	ごはん、さとう	ごま油	574	745
			もやしの和え物			にんじん	きゅうり、もやし	さとう			
			わかめのみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ	わかめ		かぶ	じゃがいも		25.0	30.5
21日 (金)	ごはん	牛乳	さばの香味焼き	さば	牛乳		生姜	ごはん		601	783
			しめじとねぎのごまじょうゆ炒め	ぶた肉		にんじん	しめじ、長ねぎ		ごま油、ごま		
			けんちん汁	油揚げ、豆腐、みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう、大根、白菜、こんにゃく	さといも	油	23.6	28.9
25日 (火)	ツイストパン	牛乳	さわらのもみじ焼き	さわら	牛乳	にんじん		ツイストパン	ノンエッグマヨネーズ	685	830
			フルーツポンチ				バインアップル	ゼリー			
			秋のクリームシチュー	とり肉	牛乳、スキムミルク	にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、しめじ	さつまいも、小麦粉	油	25.2	29.1

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(Kcal) たんぱく質(g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生
26日 (水)	ごはん リクエスト 献立	牛乳	 レバーとポテトの オーロラソース和え	ぶたレバー	牛乳		生姜、にんにく	ごはん、じゃがいも、 さとう、でん粉	油	629	814
			五目きんぴら	ぶた肉		にんじん、 さやいんげん	ごぼう、こんにゃく	さとう	ごま油、ごま		
			長ねぎのみそ汁	豆腐、油揚げ、 みそ		長ねぎ、大根					
27日 (木)	ごはん	牛乳	ピリピリから揚げ	とり肉	牛乳		にんにく、生姜、とうがらし	ごはん、さとう、 でん粉	ごま油、油	626	790
			元気いっぱい小松菜のおひたし			小松菜、にんじん	キャベツ				
			脳のパワーアップみそ汁	豆腐、みそ	わかめ		大根、なめこ、長ねぎ				
			りんごヨーグルト		ヨーグルト						
28日 (金)	ごはん 行事食 (埼玉県民の日)	牛乳	わらじカツ	ぶた肉	牛乳			ごはん、さとう、でん粉、 小麦粉、パン粉	油	624	810
			秩父こんにゃくサラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング)			こんにゃく、きゅうり、 キャベツ		ドレッシング			
			煮ぼうとう	とり肉、油揚げ、 みそ	にんじん	大根、ごぼう、長ねぎ	ほうとう				
※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。								11月平均栄養摂取量	熱量(kcal) たんぱく質(g)	622 25.6	795 31.3



小学2年生から中学3年生を対象に行ったアンケートで、リクエストが多かった献立です。



給食だより

11月の目標「食・農の体験をしよう」
「和食文化を伝えよう」



朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩しかねないことをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。また、11月は秋の实りが出そろう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

① 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

右がごはん、左がみそ汁

② 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

(右から左) 酢、醤油、味噌、酒、油、砂糖

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



今月は…
読書週間です！

11月のおはなし給食
『給食室のいちにち』
文：大塚菜生 絵：イシヤマアサ

いつも私たちが食べている安全でおいしい給食は、いったいどこでどんな人がどうやって作っているんだろう。
みなさんは、そんなことを考えたことはありますか？この本を読んで、給食室のいちにちをのぞいてみましょう。



世界の
味めぐり献立

11月のテーマ「東京」

～東京デフリンピック～

デフリンピックの「デフ」は、英語で「耳がきこえない」を意味し、国際的な「きこえない・きこえにくい人のためのオリンピック」のことです。
今年は東京で開催されることにちなみ、東京のご当地メニューを提供します。
●つくだ煮和え…江戸時代から保存食として食べられている東京の名産品「つくだ煮」を使った和え物です。
●ちゃんこうどん…国技館がある東京。力士は相撲部屋でちゃんこ鍋を食べてしっかり栄養をとります。給食では、江戸野菜ののらぼう菜を使ったちゃんこうどんを提供します。
みなさんも給食を食べて、東京デフリンピックを応援しましょう！

11月8日は
いい歯の日



生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を守りましょう。

給食では・・・
ししゃもの竜田揚げ、れんこんのきんぴら、すいとんを提供します。
よくかんで食べましょう。



規格外！

久喜市産かぼちゃのペーストを
学校給食で使用します！

かぼちゃの豆乳シチューに使用します。
ほっこりかぼちゃの甘さを感じるおいしいシチューを作ります。おたのしみに♪

・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由等により給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

給食の情報を
公開しています！

こちらをクリック