11月分予定献立表（Cコース）

（給食回数19回）

令和8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 主食	飲物	おかず	血・肉・骨となるもの（あか） 1群	2群	体の調子を整えるもの（みどり） 3群	4群	熱や力となるもの（きいろ） 5群	6群	熱量（Kcal） たんぱく質（g） 小学生	中学生
2日（月）	ごはん	牛乳	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも	牛乳		生姜	ごはん、でん粉	油		
			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	579	759
	いい歯の日		みそけんちん汁	油揚げ、豆腐、みそ		にんじん	大根、ごぼう、長ねぎ	里いも		22.3	27.5
			のりふりかけ	かつお節	のり	抹茶		さとう、でん粉			
4日（水）	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			
			マッシュポテト				とうもろこし	じゃがいも		580	721
			アルファベットスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ	油	23.7	28.6
5日（木）	地粉うどん	牛乳	さわらのもみじ焼き	さわら、みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ、生姜	地粉うどん、さとう	ごま油		
			ぽりぽり和え			にんじん	大根、きゅうり、たくあん	さとう	ごま油	565	709
			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		油	29.0	35.4
6日（金）	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい	ぶた肉	牛乳		玉ねぎ、生姜	ごはん、でん粉、さとう、小麦粉、パン粉			
			うずらの卵入り八宝菜	うずら卵、ぶた肉		にんじん	白菜、玉ねぎ、たけのこ、生姜	でん粉	油	569	760
			とりねぎ生姜スープ	とり肉		ほうれん草	生姜、長ねぎ、もやし		油、ごま	23.2	29.2
			久喜市産いちごのゼリー				いちご	ゼリー			
9日（月）	ごはん	牛乳	わらじカツ	ぶた肉	牛乳			ごはん、さとう、パン粉、でん粉、小麦粉	油		
			青菜とわかめのぽん酢和え		わかめ	小松菜	キャベツ、とうもろこし、ゆず	さとう	ごま油	584	753
			なめこ汁	油揚げ、豆腐、みそ			なめこ、大根、長ねぎ			22.8	27.4
10日（火）	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		
			大根のナムル（ナムルドレッシング）			小松菜、にんじん	大根		ドレッシング	593	771
			ワンタンスープ	とり肉、なると		にんじん	もやし、長ねぎ	ワンタンの皮	油、ごま油	26.9	32.9
11日（水）	ロールパン（クレセント型）	牛乳	タンドリーチキン	とり肉	牛乳		にんにく、生姜	ロールパン（クレセント型）	ノンエッグマヨネーズ、油		
	おはなし給食		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー、ほうれん草、にんじん	キャベツ		ドレッシング	645	830
			クラムチャウダー	ベーコン、あさり	牛乳、スキムミルク	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも、小麦粉	油	30.3	37.8
12日（木）	中華めん	牛乳	肉まん	ぶた肉	牛乳		玉ねぎ、たけのこ、生姜、しいたけ	中華めん、小麦粉、さとう、パン粉、でん粉	ごま油		
			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	617	772
			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	27.3	33.7
13日（金）	ごはん	牛乳	かつおカツ甘辛ソースがけ	かつお	牛乳		玉ねぎ、生姜	ごはん、パン粉、さとう、小麦粉	油		
			ひじきの煮物	とり肉、さつま揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく、枝豆	さとう	油	571	761
			かぶのみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ	わかめ		かぶ、長ねぎ	じゃがいも		20.7	26.2
16日（月）	ごはん	牛乳	手作りゼリーフライ	おから	牛乳	にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、じゃがいも、米粉、米粉パン粉	油		
	行事食（埼玉県民の日）		かてめしの具	油揚げ		にんじん、さやいんげん	ごぼう、大根、干ししいたけ、こんにゃく	さとう	油	587	735
			肉団子汁	ミートボール、みそ		小松菜	白菜、長ねぎ			18.2	21.8
17日（火）	麦ごはん	牛乳	つくね	とり肉、とりレバー	牛乳		玉ねぎ	麦ごはん、さとう、でん粉、パン粉	油、ごま		
			花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー、とうもろこし		ドレッシング	652	827
			和風カレー	ぶた肉、みそ		にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、にんにく、生姜	じゃがいも	カレールウ	21.9	25.9
18日（水）	ツイストパン	牛乳	赤魚のバジルソース焼き	赤魚	牛乳	バジル		ツイストパン	油		
			フルーツポンチ				パインアップル	ゼリー		587	731
			かぼちゃの豆乳スープ	豆乳		かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ	米粉	油	22.0	26.6
19日（木）	地粉うどん	牛乳	ゴロゴロ大学芋		牛乳			地粉うどん、さとう、さつまいも、でん粉	油、ごま		
			親豆子豆和え	大豆		にんじん	枝豆、きゅうり		ドレッシング	637	801
			煮ぼうとうつけ汁	とり肉、油揚げ		にんじん	白菜、大根、しめじ、ごぼう、長ねぎ			21.3	26.0
20日（金）	麦ごはん	牛乳	揚げせんべい衣のとりかつ	とり肉	牛乳、あおさ粉		生姜	麦ごはん、でん粉、米粉パン粉、せんべい	油		
	給食甲子園応募献立		これ梨なの？サラダ			小松菜、にんじん	切干大根、きゅうり、梨		ごま油	710	911
			新呉汁	大豆、ぶた肉、豆腐、油揚げ、みそ		にんじん	長ねぎ	さつまいも	ごま	32.5	39.2
			みかん				みかん				

日付（曜日）	献立 主食	飲物	おかず	血・肉・骨となるもの（あか） 1群	2群	体の調子を整えるもの（みどり） 3群	4群	熱や力となるもの（きいろ） 5群	6群	熱量（Kcal） たんぱく質（g） 小学生	中学生
24日（火）	ごはん	牛乳	メバルの照り焼き	メバル	牛乳			ごはん			
			野菜の塩こうじ炒め	ぶた肉		にんじん	キャベツ、もやし、生姜		油	556	725
			つみっこ	とり肉、油揚げ		にんじん、小松菜	大根、長ねぎ	小麦粉		26.2	31.9
25日（水）	メロンパン	牛乳	とり肉のから揚げ 当選!	とり肉	牛乳		にんにく、生姜	メロンパン、でん粉	油		
			野菜と大豆のトマト煮	ぶた肉、大豆		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	さとう	オリーブオイル	628	836
			コンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ、玉ねぎ	じゃがいも		28.7	34.7
26日（木）	中華めん	牛乳	えび春巻き	えび、いか、イトヨリダイ	牛乳	にんじん	玉ねぎ、きくらげ、にんにく、エシャロット	中華めん、クズイモ、タロイモ、米粉、パン粉、でん粉、はるさめ、さとう	油		
			ごぼうサラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング	622	819
			みそラーメン	ぶた肉、みそ		にんじん	もやし、キャベツ、長ねぎ、とうもろこし、生姜、にんにく		油、ごま油、ごま	23.9	29.8
			りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご				
27日（金）	ごはん 食べて学べる献立（家庭科）	牛乳	さばのおろしだれがけ	さば	牛乳		大根	ごはん、さとう			
			小松菜のごま和え			小松菜、にんじん	もやし	さとう	ごま	612	793
			根菜のみそ汁	ぶた肉、みそ、油揚げ		にんじん	大根、ごぼう、こんにゃく	里いも		24.3	29.7
			のりのつくだ煮		あまのり佃煮						
30日（月）	ごはん	牛乳	にじますのから揚げ レモンだれがけ	トラウトサーモン	牛乳		レモン	ごはん、さとう、でん粉	油		
			切干大根の煮物	とり肉、ちくわ		にんじん	切干大根	さとう	油	624	812
			秋のみのり汁	ぶた肉、みそ、生揚げ		小松菜、にんじん	大根、えのきたけ、しめじ	さつまいも		25.6	31.0
								11月平均栄養摂取量	熱量（kcal）	606	780
									たんぱく質（g）	24.8	30.3

※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。※「中＞○○」は、中学校のみ提供です。
※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。詳細については、詳細献立表・原材料一覧表をご覧ください。
※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。

当選! 市内小中学生とわくわく探検イベントを対象に行った給食選挙【から揚げ対決】で、当選した献立です。



給食だより

１１月の目標「感謝して食べよう」「郷土の食べ物について知ろう」







木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、１日の気温の変化が大きくなり、体調を崩す人も増えてきます。脱ぎ着しやすい服装で、体温調整をしましょう。また、１１月は実りの秋です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

11月24日は「和食の日」

「和食」とは、自然を大切にする日本人が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。中心となるものは「ごはん」と「だし」のうま味。「ごはん」をおいしく食べるために、みそ汁やお吸い物などの「汁（しる）」、焼き物、煮物、和え物などのおかず「菜（さい）」、そして漬け物「香の物（こうのもの）」があり、その組み合わせが和食の基本となります。

和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

和食クイズ



だしにもよく使われている「こんぶ」が多く取れる地域はどこでしょう？
①沖縄県　②千葉県　③北海道　④三重県

食べて学べる献立

１１月のテーマ

家庭科
- 食べて元気に（小学５年生）
- こんだてを工夫して（小学６年生）

健康な体をつくるためには、栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせることで、栄養バランスのよい献立をたてることができます。

給食では、主食にごはん、主菜にさばのおろしだれがけ、副菜に小松菜のごま和え、汁物に根菜のみそ汁を組み合わせました。献立は、栄養バランスだけでなく、旬の食材や地場産を取り入れたり、いろどり、味の組み合わせ、調理方法を考えたり、工夫されています。ぜひ献立表を見てお手本にしてくださいね。

今月は・・・読書週間です！（10/27～11/9）

１１月のおはなし給食
『わたしは食べるのが下手』
著：天川栄人

今月のおはなし給食は、会食恐怖症を抱える葵と、過食嘔吐を繰り返す咲子。食との関係に悩みを抱える二人の少女の物語です。お互いの問題と向き合いながら「わたしたち」なりの食との付き合い方を模索していきます。思春期特有の悩みや友情、自分を受け入れるというテーマを通して、私たちの食生活や食文化、そして生きることの意味について深く考えさせられる作品です。給食では、物語に出てくるタンドリーチキンとクラムチャウダーをとり入れました。

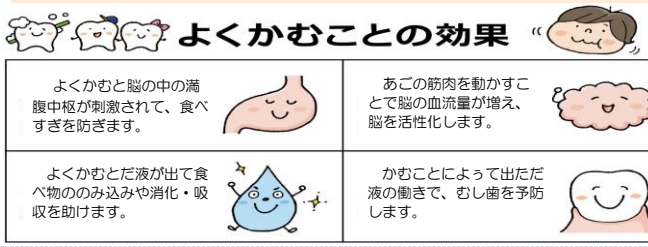
11月8日は・・・いい歯の日



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、小魚やれんこん、白玉団子などよくかんで食べる食材を取り入れています。ゆっくりよくかんでいただきましょう。

よくかむことの効果



和食ライスバーガー③北海道

- 学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずやデザートのときにスプーンを配送します（一部の学校を除く）。
- 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 こちらをクリック

使用図書・イラスト：新食育ブック

【問い合わせ】　久喜市立学校給食センター　　電話　0480-22-8989　　FAX　0480-22-1100