



令和7年度

## 11月分小学校給食献立予定表(西側)

上尾市教育委員会  
上尾市立平方東小学校

日(曜)	献立名			材料名					エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
	主食	牛乳	おかず(主菜・副菜)	血や肉・骨になる食品	体の調子をととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	その他の調味料			
4(火)	ごはん	牛乳	スタミナ焼肉 高菜の炒め物 かきたま汁	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	にんにく 根しょうが にんじん たまねぎ にら たかな漬 長ねぎ 水菜	精白米 油 砂糖 でん粉 白ごま	酒 白こしょう しょうゆ みりん 厚削り節 塩	619	33.5	
5(水)	コーンピラフ	牛乳	白身魚フライ 小松菜の炒め物	牛乳 白身魚フライ 豚肉	にんじん たまねぎ ホールコーン もやし こまつな	精白米 油 バター	チキンスープストック 塩 白こしょう 酒 パプリカ(粉) オイスターソース	629	20.3	
6(木)	アッピー揚げパン	牛乳	パンブキンスープ もやしのサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム	小松菜パウダー たまねぎ かぼちゃペースト にんじん もやし キャベツ	コッペパン 油 砂糖 米粉 和風ドレッシング	塩 鶏がらスープ 白こしょう	664	23.2	
7(金)	きつね丼	牛乳	白菜とウインナーのスープ みかん	牛乳 豚肉 油揚げ ウインナー	たまねぎ にんじん 長ねぎ 白菜 みかん	精白米 油 砂糖 でん粉	厚削り節 塩 白こしょう しょうゆ みりん 鶏がらスープ	696	27.1	
10(月)	ごはん	牛乳	ゼリーフライ 春雨のびり辛炒め みそ汁	牛乳 おから 鶏肉 煮干し粉 わかめ 彩花みそ	たまねぎ にんじん 長ねぎ にんにく 根しょうが にら だいこん	精白米 油 パン粉 ポテトベース 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油	塩 白こしょう 酒 中濃ソース トウバンジャン オイスターソース しょうゆ	669	19.3	
11(火)	バターコッペパン	牛乳	焼きそば フルーツゼリー	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ 黄桃	油 中華麺 バターコッペパン レモンカットゼリー みかんカットゼリー	ウスターソース 塩 中濃ソース 白こしょう	696	23.1	
12(水)	かてめし	乳酸菌飲料	鶏肉のから揚げ キャベツの炒め物	乳酸菌飲料 刻み昆布 油揚げ 凍り豆腐 鶏肉	ごぼう にんじん 干しいたけ 根しょうが キャベツ ホールコーン	精白米 油 砂糖 でん粉	しょうゆ 酒 塩 チキンスープストック 白こしょう	642	22.7	
13(木)	カレーライス	牛乳	福神漬 シャキシャキサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく 根しょうが たまねぎ にんじん ソニオン 福神漬 アップルソース もやし にら	精白米 米粒麦 ジャがいも 大豆バター 小麦粉 油 中華ドレッシング	鶏がらスープ カレー粉 ポークブイオン 塩 トマトケチャップ チャツネ ペーリーフ 白こしょう しょうゆ 赤ワイン ウスターソース 中濃ソース	704	27.1	
17(月)	ビビンバ風炊き込みごはん	牛乳	揚げぎょうざ 野菜のマリネ	牛乳 豚肉 みそ	にんじん もやし にら たまねぎ キャベツ	精白米 油 砂糖 ごま油 白ごま ぎょうざ	しょうゆ 酒 塩 コチュジャン 酢	635	21.6	
18(火)	メロンパン	牛乳	森のスパゲティ 華風サラダ	牛乳 ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ ぶなしめじ エリンギ ピーマン トマト トマトピューレ もやし 野菜こんにやくほうれん草	メロンパン 油 スパゲティ 中華ドレッシング	中濃ソース 塩 白こしょう トマトケチャップ	684	21.9	
19(水)	ごはん	牛乳	さばのねぎみそかけ 五目きんぴら すまし汁	牛乳 さば みそ 豚肉 豆腐	長ねぎ ごぼう にんじん 干しいたけ 水菜	精白米 油 砂糖 白ごま ごま油	みりん しょうゆ 塩 一味唐辛子 厚削り節	647	30.5	
20(木)	ツイストパン	牛乳	ボークイタリアン キャベツとコーンのサラダ クマラスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 脱脂粉乳	にんにく キャベツ ホールコーン たまねぎ にんじん	ツイストパン でん粉 油 砂糖 さつまいも 米粉 コールスロッドレッシング	塩 白こしょう ウスターソース トマトケチャップ 中濃ソース 鶏がらスープ カレー粉	734	32.1	
21(金)	ごはん 彩の国納豆	牛乳	キャベツ入りメンチカツ 大根の炒め煮	牛乳 彩の国納豆 豚肉 鶏肉	たまねぎ キャベツ 根しょうが にんじん だいこん	精白米 油 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 でん粉	塩 ナツメグ しょうゆ 中濃ソース みりん	706	29.9	
25(火)	五目ごはん	牛乳	きびなごサクサク揚げ 野菜炒め	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ きびなごサクサク揚げ	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにやく キャベツ もやし にら	精白米 油 砂糖	しょうゆ 酒 塩 白こしょう オイスターソース チキンスープストック	595	20.6	
26(水)	ビタパン	牛乳	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ミートボールスープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 肉団子 ヨーグルト	根しょうが にんじん ホールコーン たまねぎ もやし チンゲンサイ	ビタパン ジャがいも マヨネーズ	酒 みりん しょうゆ 塩 鶏がらスープ 白こしょう	683	34.4	
27(木)	ごはん ふりかけ	牛乳	豆腐の中華風煮 サクサクごぼう	牛乳 豚肉 冷凍豆腐	根しょうが にんじん ごぼう 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ	精白米 油 ふりかけ 砂糖 でん粉	しょうゆ オイスターソース チキンスープストック 塩 酒	630	23.7	
28(金)	ごはん	牛乳	あじフライ 白菜のごま和え みそ汁	牛乳 あじフライ 煮干し粉 彩花みそ	にんじん はくさい えのきたけ たまねぎ 江戸菜	精白米 油 砂糖 すりごま ジャがいも	中濃ソース しょうゆ	606	20.6	
給食回数				17回	11月分平均栄養摂取量			661	25.4	
					食事摂取基準			650	19～36	



※都合により、献立の変更もあります。 ※食材の価格変動に応じて、献立を作成しています。 ※ししゃもフライ・きびなご胡麻フライ・カレー濃粉付きは魚卵が含まれる可能性があります。

※海産物(わかめ・こんぶ・ひじきなど)はエビやカニが混ざっていることがあります。 ※魚料理には骨が含まれる可能性があります。

※アッピー〇〇は小松菜(粉)を使用しています。 ※あゆみ〇〇は枝豆パウダーを使用しています。



地球マークは世界の料理の日です。ニュージーランド料理の『クマラスープ』です。

## 【 彩の国ふるさと学校給食月間 】

・「彩の国ふるさと学校給食月間」は、生産に携わる人々への感謝の心やふるさとへの理解を深める活動を行います。地元産の食材や郷土料理を取り入れた献立になっています。感謝の気持ちを忘れずに、味わって食べましょう。

・11月は新米に切り替わると同時に上尾市産のお米を使います。

・給食で使用している精白米、パン・うどんに使用している小麦粉、牛乳、「彩花みそ」・「彩の国納豆」・「冷凍豆腐」に使用されている大豆は埼玉県産です。

材料名の欄で太字の食品は埼玉県産のものです。

・10日(月)「ゼリーフライ」、12日(水)「かてめし」は、埼玉県の郷土料理です。6日(木)「アッピー揚げパン」には、上尾市産の小松菜パウダーを使用しています。

・20日(木)の献立は小中連携の取り組みとして、中学校の給食でも同じ献立を実施します。



埼玉県のマスコット「コバトン」