令和8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 主食	牛乳	おかず(主菜・副菜)	材料名 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	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)
2(月)	振替休業日								
4(水)	ごはん	乳酸菌飲料	豚肉のから揚げごまみそソース こんにゃくのおかか炒め にらたま汁	乳酸菌飲料 豚肉 みそ さつま揚げ かつお節粉 卵	根しょうが にんじん こまつな たまねぎ にら こんにゃく	**精白米** でん粉 油 砂糖 白ごま	塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ 厚削り節	635	30.8
5(木)	五目ごはん	牛乳	ぶりフライ 野菜炒め	**牛乳** 鶏肉 油揚げ ぶりフライ	にんじん ごぼう 干しいたけ キャベツ もやし にら こんにゃく	**精白米** 油 砂糖	しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 チキンブイヨン こしょう	629	21.9
6(金)	メロンパン	牛乳	インディアンスパゲティ ビーンズサラダ	**牛乳** 豚肉 大豆	にんじん たまねぎ ピーマン トマトピューレ ホールコーン キャベツ	**メロンパン** 油 スパゲティ 玉葱ドレッシング	トマトケチャップ カレー粉 中濃ソース 塩 こしょう	712	24.4
9(月)	かてめし	牛乳	お好み串フライ もやしの炒め物	**牛乳** 刻み昆布 油揚げ お好み串フライ(ウインナー) ベーコン 凍り豆腐	ごぼう にんじん 干しいたけ もやし にら	**精白米** 油 砂糖 お好み串フライ(芋)	しょうゆ 酒 塩 こしょう チキンブイヨン	635	19.1
10(火)	ごはん	牛乳	たらのみそマヨネーズ焼き 春雨のぴり辛炒め すまし汁	**牛乳** たら みそ 豚肉 **豆腐**	レモン果汁 たまねぎ にんにく 根しょうが にんじん 長ねぎ にら えのきたけ 水菜	**精白米** マヨネーズ 油 砂糖 春雨 ごま油	塩 こしょう 白ワイン 酒 オイスターソース トウバンジャン しょうゆ 厚削り節	648	25.8
11(水)	ロールパン	牛乳	おっきりこみうどん かき揚げ	**牛乳** 鶏肉	ごぼう 干しいたけ にんじん だいこん ほうれんそう たまねぎ しゅんぎく こんにゃく	**ロールパン** ほうとう さつまいも 小麦粉 油	厚削り節 しょうゆ 塩 みりん	679	22.8
12(木)	ガパオライス	牛乳	ポテトサラダ ぶどうゼリー	**牛乳** 豚肉 鶏肉	にんにく たまねぎ ぶなしめじ ピーマン にんじん ホールコーン	**精白米** 油 砂糖 でん粉 じゃがいも マヨネーズ ぶどうゼリー	オイスターソース しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう チキンブイヨン バジル	675	22.8
13(金)	ごはん 彩の国納豆	牛乳	鶏肉の甘味ソース わかめのサラダ	**牛乳** 鶏肉 わかめ **彩の国納豆**	にんにく 根しょうが 長ねぎ にんじん もやし	**精白米** でん粉 油 砂糖 ごま油 和風ドレッシング	塩 こしょう 酢 しょうゆ	710	26.0
16(月)	豆腐めし	牛乳	きびなご胡麻フライ 切り干し大根の中華炒め	**牛乳** 鶏肉 油揚げ **豆腐** 粉末こんぶ 豚肉 きびなご胡麻フライ	にんじん ぶなしめじ 根しょうが 切り干し大根 にら	**精白米** 油 砂糖 ごま油	酒 みりん しょうゆ チキンブイヨン オイスターソース	587	21.1
17(火)	アッピー揚げパン	牛乳	チキンクリームシチュー キャベツのサラダ	**牛乳** きな粉 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	**小松菜パウダー** たまねぎ ぶなしめじ キャベツ にんじん ホールコーン	**コッペパン** 油 砂糖 じゃがいも 米粉 玉葱ドレッシング	チキンブイヨン 塩 こしょう	703	25.8
18(水)	こぎつね丼	牛乳	すいとん	**牛乳** 豚肉 油揚げ 鶏肉	にんじん だいこん 干しいたけ ごぼう こまつな たまねぎ	**精白米** 油 小麦粉 米粉 砂糖	酒 しょうゆ 塩 厚削り節 みりん	646	30.8
19(木)	黒パン	牛乳	チキンナゲット りんごとさつまいもの重煮 白菜と肉団子のスープ	**牛乳** チキンナゲット 肉団子	りんご レモン果汁 干しぶどう にんじん たまねぎ はくさい にら	**黒パン** さつまいも 砂糖 バター 春雨	鶏がらスープ 塩 こしょう	643	24.3
20(金)	**小中統一献立** ごはん	牛乳	あじのかばやき れんこんの炒め物 のらぼう菜のみそ汁	**牛乳** あじ澱粉付き 豚肉 煮干し粉 油揚げ **彩花みそ**	にんにく れんこん にんじん こんにゃく たまねぎ **のらぼう菜**	**精白米** 油 砂糖 でん粉 白ごま	みりん しょうゆ 酒	631	27.1
24(火)	子供パン	牛乳	豆腐ハンバーグトマトソース シャキシャキサラダ ABCスープ	**牛乳** 豚肉 豆腐 鶏肉	たまねぎ もやし にら にんじん 水菜	**子供パン** パン粉 油 砂糖 マカロニ 柑橘ドレッシング	塩 ナツメグ 中濃ソース トマトケチャップ しょうゆ 鶏がらスープ こしょう	590	33.4
25(水)	ビビンバ風 炊き込みごはん	牛乳	春巻き 鶏肉の塩こうじ炒め	**牛乳** 豚肉 みそ 春巻き 鶏肉	にんじん もやし にら たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	**精白米** 油 ごま油 白ごま	しょうゆ 酒 塩 コチュジャン 塩こうじ	614	22.5
26(木)	ごはん	牛乳	ヒレカツ たかなとじゃこの炒り煮 みそけんちん汁	**牛乳** 豚ヒレカツ ちりめんじゃこ **豆腐** 煮干し粉 みそ	たかな漬 にんじん だいこん 長ねぎ こんにゃく	**精白米** 油 白ごま さといも	中濃ソース 酒 みりん しょうゆ	624	23.9
27(金)	カレーライス	牛乳	福神漬け 小松菜のサラダ	**牛乳** 豚肉 チーズ	にんにく 根しょうが にんじん たまねぎ ソニオン キャベツ アップルソース こまつな 福神漬け	**精白米** 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 大豆バター 中華ドレッシング	ポークブイヨン 赤ワイン トマトケチャップ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース チャツネ しょうゆ カレー粉 鶏がらスープ ベーリーフ	697	26.4
30(月)	ごはん ふりかけ	牛乳	ゼリーフライ ぴり辛ひじき	**牛乳** おから 豚肉 ひじき	たまねぎ にんじん 長ねぎ にんにく ごぼう いんげん	**精白米** ふりかけ 油 パン粉 ポテトベース 小麦粉 ごま油 砂糖	塩 こしょう 中濃ソース トウバンジャン しょうゆ	630	19.3
給食回数				19回	11月分平均栄養摂取量			652	25.0
					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。　※アッピ―〇〇は小松菜(粉)を使用しています。
※ししゃもフライ・きびなご胡麻フライ・カレイ澱粉付きは魚卵が含まれる可能性があります。　※あゆみ〇〇は枝豆(粉)を使用しています。
※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。

【　彩の国ふるさと学校給食月間　】

※埼玉県産の食材は、献立予定表に太字で記入しています。

・**「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」と「牛乳」、パン・うどんの原料となる「小麦粉」、彩花みそ・彩の国納豆・冷凍豆腐の原料となる「大豆」は埼玉県産です。
・埼玉県の郷土料理である「かてめし」「ゼリーフライ」「おっきりこみうどん」を組み入れました。
・「アッピ―揚げパン」には上尾市産の小松菜パウダーを、「のらぼう菜のみそ汁」には比企郡産ののらぼう菜を使用しています。
・20日(金)の献立は、小中連携の取り組みとして、小学校と中学校で同じ献立を実施します。