令和8年

１１月分予定献立表

さいたま市立常盤中学校

日(曜) ☆ｴﾈﾙｷﾞｰkcal ◎たんぱく質g	献立名	献立の材料
2(月)	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
☆729	彩の国納豆	彩の国納豆
◎31.5	肉じゃが	じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん 油 かつお節 砂糖 しょうゆ みりん 酒
	おかか和え	こまつな 緑豆もやし キャベツ 彩花しょうゆ プチドリップ かつお糸削り
4(水)	牛乳	牛乳
	おっきりこみ風うどん【秩父】	豚肉 生揚げ ごぼう にんじん だいこん さといも 干しいたけ かつお節 しょうゆ 食塩 油 でん粉
☆742	（地粉うどん）	地粉うどん
◎25.7	ゼリーフライ	ゼリーフライ 油 中濃ソース
	ゆかり和え	キャベツ きゅうり 緑豆もやし 食塩 ゆかり
	りんご	りんご 食塩
5(木)	牛乳	牛乳
	わかめごはん	米 強化米 麦 炊き込みわかめ
☆747	サバのねぎみそ焼き	サバ 赤みそ みりん 砂糖 しょうが しょうゆ 酒 ねぎ
◎33.8	まゆたま汁【秩父】	鶏肉 白玉団子 豆腐 さといも にんじん しめじ ねぎ なると しょうゆ 食塩 自然だし
	ピリ辛もやし	緑豆もやし きゅうり 食塩 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 トウバンジャン 一味唐辛子
6(金)	牛乳	牛乳
☆859	かみかみソイ丼	大豆 豚肉 ベーコン にんじん ごぼう 赤ピーマン さやいんげん 油 砂糖 野菜カレールウ しょうゆ みりん カレー粉
◎31.7	（麦ごはん）	米 強化米 麦
いい歯の日献立	キャラメルポテト	さつまいも 油 砂糖 バター
	こまつなとわかめのサラダ	きゅうり こまつな わかめ コーン しょうゆ 砂糖 ごま油 酢
9(月)	牛乳	牛乳 . .
	西区の馬宮さんの新米ごはん	米（馬宮産）
☆810	サンマのかば焼き	サンマ（開き）でん粉付 油 砂糖 しょうゆ みりん
◎30.6	豚汁	豚肉 豆腐 ごぼう にんじん じゃがいも こんにゃく だいこん ねぎ 油 彩花みそ（赤） 彩花みそ（白） しょうゆ 自然だし
	磯和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし えのきたけ しょうゆ プチドリップ のり
10(火)	牛乳	牛乳
☆724	クロックムッシュ	食パン ハム 小麦粉 バター 牛乳 チーズ
◎32.6	ポトフ	レバー入りフランクフルト 豚肉 じゃがいも たまねぎ かぶ根 かぶ葉 にんじん キャベツ セロリー
フランス献立		油 しょうゆ ローリエ粉 白ワイン 食塩 黒こしょう 鶏がら
	コーンサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 コーン 油 酢 白こしょう プチドリップ
11(水)	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
☆763	イカと豆腐のチリソース	イカ 酒 豚肉 たまねぎ にんじん えのきたけ 豆腐 ねぎ にんにく しょうが
◎35.2		トウバンジャン 油 ケチャップ チリパウダー しょうゆ 砂糖 食塩 鶏がら でん粉
	ナムル	緑豆もやし きゅうり 食塩 しょうが にんにく しょうゆ 酢 ごま油 砂糖 プチドリップ
	ヨーグルト	ヨーグルト
12(木)	牛乳	牛乳
	親子丼	鶏卵 鶏肉 にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん 砂糖 しょうゆ みりん 食塩 自然だし でん粉
☆762	（麦ごはん）	米 強化米 麦
◎32.1	大豆のしゃりしゃり揚げ	大豆 でん粉 油 砂糖 しょうゆ
	ちゃんぽん風こんにゃくサラダ	こんにゃく きゅうり 緑豆もやし ねぎ にんにく ごま油 油 チャンポンスープ
		２年４組は小中合同音楽祭のため、給食がありません。お弁当を御持参ください。
13(金)	牛乳	牛乳
☆709	卵入り丹後まつぶた寿司	米 強化米 酢 食塩 砂糖 にんじん 干しいたけ かんぴょう 酒 うすくちしょうゆ サバ缶
◎36.4		砂糖 しょうゆ 錦糸卵 みりん かまぼこ さやえんどう
京都献立	鶏の西京焼き	鶏肉 西京みそ みりん しょうゆ 酒
駅伝応援献立	ゆば入りすまし汁	わかめ 豆腐 ゆば えのきたけ にんじん 酒 食塩 うすくちしょうゆ かつお節 こねぎ
	ごま和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし すりごま しょうゆ 砂糖 プチドリップ
16(月)	牛乳	牛乳
	抹茶揚げパン【抹茶：狭山】	コッペパン 油 抹茶 砂糖
☆743	アサリ入り豆腐のチゲ鍋風	豆腐 豚肉 あさり キムチ 緑豆もやし しめじ しらたき ねぎ
◎34.3		にら にんにく しょうが ごま油 豚がら しょうゆ 酒 中華スープ 砂糖 白こしょう
	春雨サラダ	緑豆春雨 キャベツ きゅうり 緑豆もやし ハム 彩花しょうゆ 砂糖 ごま油 酢 食塩
17(火)	牛乳	牛乳
	さいたま市産のカリーノケール入りキーマカレー	鶏肉 豚肉 にんにく しょうが じゃがいも カリーノケール にんじん たまねぎ マッシュルーム
☆738		白花豆ペースト 油 スープストック カレー粉 ウスターソース しょうゆ ホールトマト デミグラスソース 野菜カレールウ カレーペースト 食塩
◎27.2	（麦ごはん）	米 麦 強化米
	さいたま市産のコールラビ入りサラダ	コールラビ キャベツ きゅうり 食塩 砂糖 白こしょう 酢 油 たまねぎ
	みかん	みかん
18(水)	牛乳	牛乳
	豆腐ラーメン【さいたま】	豆腐 豚肉 なると にんじん ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ ほうれんそう 砂糖 しょうゆ 酒
☆848		食塩 白こしょう ごま油 鶏がら でん粉
◎32.9	（ホット中華めん）	中華めん
	みそポテト【秩父】	粉付きじゃがいも 油 白みそ 砂糖 みりん 一味唐辛子
	おひたし	こまつな 緑豆もやし キャベツ 彩花しょうゆ 酒 和風だし プチドリップ

日(曜) ☆ｴﾈﾙｷﾞｰkcal ◎たんぱく質g	献立名	献立の材料
20(金) ☆710 ◎26.8 食育の日 献立	牛乳	牛乳
	西区の原田さんの新米ごはん	米（原田さん）
	ホキのレモン風味	ホキでん粉つき 油 砂糖 しょうゆ レモン果汁
	彩の国みそ汁	さといも かぶ根 油揚げ ねぎ こまつな わかめ かぶ葉 彩花みそ（赤） 彩花みそ（白） 自然だし
	ごまおかか和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ 砂糖 すりごま かつお糸削り プチドリップ
		毎月１９日は食育の日。早寝・早起き・朝ごはんデイ。地産地消の日です。今月は、西区の農家原田さんの新米コシヒカリを使用します。また彩の国みそ汁には、埼玉県が全国生産量１位のさといも、２位のかぶ、こまつな、ねぎを具に、埼玉県産のみそで味付けをします。こまつなは、年間を通して、緑区の若谷農園さんのものを使用しています。
24(火) ☆834 ◎30.8	牛乳	牛乳
	きつね丼	鶏卵 油揚げ たまねぎ ねぎ さやいんげん 干しいたけ しょうゆ みりん 食塩 砂糖 和風だし でん粉
	（麦ごはん）	米 強化米 麦
	焼き芋	さつまいも
	磯香和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし ひじき しょうゆ 酒 砂糖 彩花しょうゆ プチドリップ のり
25(水) ☆715 ◎33.1	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
	ごま塩	ごま 食塩
	塩マーボー豆腐	豆腐 豚肉 たまねぎ しらたき にんじん ねぎ 干しいたけ ラー油
		こねぎ にんにく しょうが 油 トウバンジャン チキンガラスープ 食塩 黒こしょう みりん 酒 ごま油 でん粉
	中華ナムル	キャベツ こまつな だいこん にんじん きくらげ しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 みりん プチドリップ
26(木) ☆721 ◎29.0	牛乳	牛乳
	ずいき入りかて飯【秩父】	米 麦 強化米 うすくちしょうゆ 酒 食塩 にんじん 油揚げ こんにゃく 干しいたけ 干しずいき たけのこ
		しょうゆ みりん 砂糖 和風だし
	サワラの竜田揚げ	サワラ竜田 油
	さといも入りみそけんちん汁	豆腐 さといも だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ 油 油揚げ 自然だし 赤みそ 白みそ
		しょうゆ 酒 ほうれんそう
	彩花和え	キャベツ こまつな えのきたけ 彩花しょうゆ
27(金) ☆769 ◎32.6	牛乳	牛乳
	ツナコーントースト	食パン まぐろ水煮 たまねぎ パセリ エッグフリーマヨネーズ ヨーグルト 食塩 白こしょう コーン
	彩の国シチュー	鶏肉 にんじん たまねぎ さつまいも かぶ根 ブロッコリー 白花豆ペースト チーズ 牛乳
		油 米粉 バター 白こしょう チキンガラスープ 食塩
	海藻サラダ	海藻ミックス だいこん 食塩 こまつな きゅうり コーン 砂糖 彩花しょうゆ ごま油 酢 プチドリップ
30(月) ☆763 ◎24.7	牛乳	牛乳
	卵入りしゃくしなチャーハン【しゃくしな：秩父】	米 強化米 麦 チンタン 中華スープ 食塩 しょうゆ ごま油 赤ピーマン しゃくしな漬け
		鶏卵 油
	シシャモバジルフライ	シシャモバジルフライ 油
	信田和え	こまつな 緑豆もやし キャベツ 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒 彩花しょうゆ 和風だし プチドリップ
	いがまんじゅう【鴻巣】	いがまんじゅう

・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。
・１１月は彩の国ふるさと学校給食月間です。埼玉県ゆかりの行事食がたくさん登場します。

	１学年	２学年	３学年	平均栄養量	
11月回数	18回	18回	18回	エネルギー	758 kcal
累計	114回	111回	111回	たんぱく質	31.1 g

学校給食費第４期（８・９月分）の納付期限（口座振替日）は１１月２日（月）です。学校給食費第５期（１０月分）の納付期限（口座振替日）は１１月３０日（月）です。

（問い合わせ先：おいしい給食サポート課給食会計係　０４８－８２９－１５９１）