

令和7年 11月分 給食予定献立表

蓮田市立蓮田南中学校

日	曜日	行事 食等	牛乳	献立名	主な材料名				中学校 平均栄養量 エネルギー たんぱく質 キロカロリー グラム
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	
4	火	【乳】		ごはん	米				817 30.6
				いものこ汁	里いも	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん こんにゃく 大根 小松菜	混合削り節	
				チキンチキンごぼう	片栗粉 油 砂糖	鶏肉	ごぼう えだ豆	みりん 酒 ショウゆ	
5	水	【乳】		キャベツともやしのおかかあえ		かつお節	キャベツ もやし	ショウゆ 混合削り節 みりん	834 32.6
				ごはん	米				
				わかめスープ		鶏肉 わかめ	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	中華スープの素 塩 ショウゆ	
6	木	【小麦】		ブルコギ	砂糖 油 ごま油 春雨	豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん にら	酒 ショウゆ みりん こしょう	800 33.4
				マーラーカオ	小麦粉 砂糖 油	豆乳		ショウゆ ベーキングパウダー	
				ごはん	米				
7	金	【乳】		かき玉汁	【卵】 片栗粉 ジャガイモ	豆腐 鶏卵 なると	玉ねぎ にんじん しめじ	混合削り節 みりん 塩 ショウゆ	813 31.3
				ハンバーグ和風ソース	ごま油 砂糖 片栗粉	ハンバーグ	にんにく 玉ねぎ	みりん ショウゆ	
				ビーフンソテー	油 ビーフン ごま油	豚肉	にんじん キャベツ 小松菜	中華スープの素 塩 こしょう ショウゆ	
10	月	【乳】		ごはん	米				825 32.5
				鶏肉とじゃがいものうま煮	油 砂糖 ジャガイモ	鶏肉 厚揚げ	玉ねぎ にんじん しらたき	混合削り節 みりん ショウゆ	
				鮭のカレー風味焼き		鮭		カレー粉 塩	
11	火	【乳】		もやしと小松菜のからしあえ			もやし 小松菜 にんじん	混合削り節 みりん ショウゆ 粉辛子	806 30.4
				ごつねごはん	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん えだ豆	混合削り節 ショウゆ 酒	
				さつまいも汁	さつまいも	厚揚げ みそ	にんじん 大根 小松菜	混合削り節	
12	水	【乳】		厚焼き卵	【卵】	厚焼き卵			802 33.4
				白菜のこまあえ	砂糖 ごま		白菜 さやいんげん	ショウゆ みりん 酒	
				キャラメル揚げパン	【小麦】 コッペパン キャラメルパウダー 油			ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ロリエ	
13	木	【乳】		ポークピーンズ	油 ジャガイモ 砂糖	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト	ドレッシング (ごまクリーミー)	810 32.1
				カラフルサラダ	砂糖 油 ごま油		にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	ショウゆ 酢	
				ごはん	米				
17	月	【乳】		おでん	砂糖 ジャガイモ	ちくわ さつま揚げ がんもどき	にんじん こんにゃく 大根	混合削り節 ショウゆ みりん	810 35.5
				豚肉のパン粉焼き	【乳 小麦】 パン粉	豚肉 チーズ	にんにく バセリ	酒 塩 こしょう	
				親子豆サラダ		大豆	えだ豆 にんじん キャベツ もやし	オイスターソース	
18	火	【乳】		ごはん	米				807 32.6
				マーポー豆腐	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 みそ	生姜 にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん	酒 ショウゆ トウバンジャン 中華スープの素 塩 こしょう	
				ポークしゅうまい	【小麦】	ポークしゅうまい			
19	水	【乳】		春雨のビリ辛サラダ	春雨 砂糖 ごま油 ごま		にんじん キャベツ もやし	ショウゆ コチュジャン 塩 オイスターソース	829 36.0
				ごはん	米				
				白菜のみぞ汁		油揚げ みそ	大根 にんじん 白菜 小松菜	混合削り節	
20	木	【乳】		豆腐ハンバーグおろしソース	【小麦】 砂糖 パン粉 片栗粉	豚肉 鶏肉 豆腐	玉ねぎ 大根	塩 こしょう ショウゆ みりん	830 31.5
				ひじきの煮物	油 砂糖	さつま揚げ ひじき	にんじん	ショウゆ みりん 酒	
				ライスボール	【小麦】 ライスボール				
21	金	【乳】		彩の国ボトフ	じゃがいも	フランクフルト	にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ プロッコリー	コンソメ 塩 こしょう ロリエ ワイン	800 31.8
				マカロニグラタン	【乳 小麦】 バター 小麦粉 マカロニ 油	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ	コンソメ 塩 こしょう	
				もやしのサラダ			もやし にんじん	ドレッシング (ごまクリーミー)	
22	木	【乳】		かてめし	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	干しいたけ しらたき ごぼう にんじん かんひょう	酒 塩 ショウゆ みりん 和風だし	830 31.5
				吳汁		豚肉 大豆 油揚げ はなみずきみそ	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	混合削り節	
				ゼリーフライ	【小麦】 油 小麦粉 ジャガイも パン粉	おから	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	塩 こしょう ソース みりん	
23	木	【乳】		もやしのごまあえ	砂糖 ごま		もやし にんじん 小松菜	酢 ショウゆ	829 36.0
				肉汁うどん	【小麦】 地粉うどん				
				肉汁うどん汁	砂糖	豚肉	干しいたけ にんじん ごぼう 玉ねぎ 大根 長ねぎ ほうれん草	混合削り節 みりん ショウゆ	
24	木	【乳】		かぼちゃパイ	【乳 小麦】 砂糖 バター ぎょうざの皮 小麦粉 油		かぼちゃ		803 34.0
				ワインナーとコーンのソテー	油	ワインナー	とうもろこし にんじん キャベツ もやし	塩 こしょう	
				小江戸カレー	【小麦】 米				
25	火	【乳】		ごはん	米				800 31.8
				豚汁	油 ジャガイも	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ	混合削り節	
				魚のかぼすソースかけ	片栗粉 油 砂糖	さごし		塩 酒 ショウゆ かぼす果汁	
26	水	【乳】		切り干し大根の炒め物	油 ごま油	さつま揚げ	切り干し大根 小松菜 にんじん	酒 ショウゆ 塩 こしょう	800 37.8
				キャロットピラフ	【乳】 米 バター	ハム	玉ねぎ にんじん	塩 こしょう コンソメ 酒	
				ニヨッキのコンソメスープ	【小麦】 ポテトニヨッキ にんじんニヨッキ	フランクフルト	にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー	塩 こしょう コンソメ	
27	木	【乳】		チキンカツ	【小麦】 小麦粉 パン粉 油	鶏肉			805 35.9
				ラフランズゼリー					
				みそラーメン	中華めん				
28	金	【乳】		みそラーメン汁	油 ごま	豚肉 みそ	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし にら 長ねぎ	ボーグラ 中華スープの素 酒 ショウゆ	829 30.0
				肉だんごのもち米蒸し	パン粉 ごま油 片栗粉 もち米	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 生姜	塩 ショウゆ	
				こまツナあえ		ツナ	小松菜 キャベツ とうもろこし	ドレッシング (ごましようゆ)	
29	木	【乳】		焼きチーズカレーパン	【乳 小麦】 油 食パン 小麦粉	豚肉 チーズ	玉ねぎ	ケチャップ ソース コンソメ カレー粉	829 30.0
				豆乳のクリームシチュー	油 米粉 ジャガイも	鶏肉 豆乳	玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	
				根菜サラダ			ごぼう にんじん 大根	ドレッシング (ごまクリーミー)	

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

●アレルギー表示について

- ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
- ・コンタミネーション（原材料としては使用されていない、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
- ・調味料（ショウゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



平均栄養量

813 33

学校給食摂取基準

12~14歳 830 34.0

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。給食では、地元産食材を取り入れた埼玉県の郷土料理や、埼玉県になじみのある献立などが登場します。

埼玉県郷土料理（行田市）