

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	
					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	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
4	火			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 しょうゆ		
				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	しょうゆ 混合削り節 みりん		
5	水			ごはん	米				834	32.6
				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 しょうゆ		
				フルコギ	砂糖 油 ごま油 春雨	豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん にら	酒 しょうゆ みりん こしょう		
				マーラーカオ【小麦】	小麦粉 砂糖 油	豆乳		しょうゆ ベーキングパウダー		
6	木			ごはん	米				800	33.4
				かき玉汁【卵】	片栗粉 じゃがいも	豆腐 鶏卵 なたと	玉ねぎ にんじん しめじ	混合削り節 みりん 塩 しょうゆ		
				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 しょうゆ		
				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 しょうゆ		
7	金			ごはん	米				813	31.3
				鶏肉とじゃがいものうま煮	油 砂糖 じゃがいも	鶏肉 厚揚げ	玉ねぎ にんじん しらたき	混合削り節 みりん しょうゆ		
				鯖のカレー風味焼き		鯖		カレー粉 塩		
				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 しょうゆ 粉辛子		
10	月			こぎつねごはん	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん えだ豆	混合削り節 しょうゆ 酒	825	32.5
				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		
				厚焼き卵【卵】		厚焼き卵				
				白菜のごまあえ	砂糖 ごま		白菜 さやいんげん	しょうゆ みりん 酒		
11	火			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				806	30.4
				ボークビーンズ	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト	ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ロリエ		
				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	しょうゆ 酢		
12	水			ごはん	米				802	33.4
				おでん	砂糖 じゃがいも	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 しょうゆ みりん		
				豚肉のパン粉焼き【乳 小麦】	パン粉	豚肉 チーズ	にんにく パセリ	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	ドレッシング（ごまクリーミー）		
13	木			ごはん	米				810	32.1
				マーボー豆腐	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 しょうゆ トウバンジャン 中華スープの素 塩 こしょう		
				ボークしゅうまい【小麦】		ボークしゅうまい				
				春雨のピリ辛サラダ	春雨 砂糖 ごま油 ごま		にんじん キャベツ もやし	しょうゆ コチュジャン 塩 オイスターソース		
17	月			ごはん	米				810	35.5
				白菜のみそ汁		油揚げ みそ	大根 にんじん 白菜 小松菜	混合削り節		
				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 しょうゆ みりん		
				ひじきの煮物	油 砂糖	さつま揚げ ひじき	にんじん	しょうゆ みりん 酒		
18	火			ライスボール【小麦】	ライスボール				807	32.6
				彩の国ポトフ	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 ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう ロリエ ワイン		
				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）		
19	水			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 かんぴょう	酒 塩 しょうゆ みりん 和風だし	829	36.0
				呉汁		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 じゃがいも パン粉	おかから	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	塩 こしょう ソース みりん		
				もやしのごま酢あえ	砂糖 ごま		もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ		
20	木	彩の国ふるさと 学校給食月間		肉汁うどん【小麦】	地粉うどん				830	31.5
					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 しょうゆ		
				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			
				ウインナーとコーンのソテー	油	ウインナー	とうもろこし にんじん キャベツ もやし	塩 こしょう		
21	金			小江戸カレー【ごはん 小江戸カレールウ】	米	さつまいも カレールウ 油	豚肉	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ ほうれん草	800	31.8
				マーマレードチキン	マーマレード	鶏肉	にんにく	塩 こしょう しょうゆ ワイン		
				キャベツとえだ豆のサラダ			えだ豆 にんじん キャベツ	ドレッシング（パンパンジー）		
25	火	和食の日		ごはん	米				803	34.0
				豚汁	油 じゃがいも	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		
				魚のかぼすソースがけ	片栗粉 油 砂糖	さごし		塩 酒 しょうゆ かぼす果汁		
				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 しょうゆ 塩 こしょう		
26	水			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	800	37.8
				ニョッキのコンソメスープ【小麦】	ポテトニョッキ にんじんニョッキ	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		
				チキンカツ【小麦】	小麦粉 パン粉 油	鶏肉		塩 こしょう		
				ラフランスゼリー	ラフランスゼリー					
27	木			みそラーメン【小麦】	中華めん				805	35.9
					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	ボークガラ 中華スープの素 酒 しょうゆ		
				肉だんごもち米蒸し【小麦】	パン粉 ごま油 片栗粉 もち米	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 生姜	しょうゆ 塩		
				こまつなあえ		ツナ	小松菜 キャベツ とうもろこし	ドレッシング（ごましょうゆ）		
28	金			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 じゃがいも	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		
							パセリ			
				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くても、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（しょうゆ、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。



蓮田市はすびい

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）

ゼリーフライ

ゼリーフライはお菓子のゼリーとは別物で、おかからとじゃがいもに、にんじんや玉ねぎなどの野菜を混ぜて小判型に成形し、油で揚げたものです。揚げたてをウスターソースにくぐらせて食べるのが一般的です。その名前の由来は、昔のお金の形の小判型をしていることから銭（ぜに）フライと呼ばれ、それが変化してゼリーとなり今の呼び名になっています。



ゼリーフライ