



令和 7 年 11 月 学校給食献立表 (中学校)



東松山市教育委員会

日	曜	献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
		主食 飲み物 おかず	卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
5	水	ごはん 牛乳 つきよのキャベツくんの豚カツ(ソース) 筑前煮 小松菜のみそ汁	乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう とんかつ とりにく あぶらあげ どうふ みそ	ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく れんこん たけのこ さやいんげん にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな	749	27.6
6	木	くまぐまパンの焼きそばパン コッペパンスライス 揚げそば 牛乳 ごぼうサラダ(ドレッシング) みかんこんにゃくゼリー	小麦 小麦 乳	コッペパンスライス むしちゅうかめん あぶら ごまドレッシング みかんこんにゃくゼリー	ぶたにく ぶたレバー あおのり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ごぼう きゅうり にんじん キャベツ	752	26.6
7	金	ラッキーカレーのカレーライス(麦ごはん) 牛乳 かみかみれんこんサラダ(ドレッシング)	乳 小麦 乳 (コムギ)	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう たまねぎドレッシング	ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう スキムミルク シェッドチーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん れんこん	838	25.2
10	月	ごはん 秩父かて飯の具 牛乳 しゃくし菜揚げぎょうざ(3コ) 芋の子汁	コムギ 乳 小麦	ごはん あぶら きびざとう あぶら あぶら さといも	とりにく こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう しゃくしなぎょうざ とりにく どうふ みそ	ごぼう こんにゃく ほししいたけ にんじん さやいんげん にんじん だいこん ねぎ	846	25.1
11	火	東松山やきとりご飯(ごはん) コーヒー牛乳 ABCマカロニスープ	コムギ 乳 小麦	ごはん ごまあぶら きびざとう ごま あぶら じゃがいも アルファベットマカロニ	ぶたにく みそ コーヒーぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが ねぎ キャベツ りんご にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	777	29.4
12	水	さいたま豆腐ラーメン(ホット中華麺) 牛乳 おにまん コーンサラダ(ドレッシング)	コムギ(小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん あぶら きびざとう ごまあぶら でんぶん おにまん しおちゅうかドレッシング	ぶたにく どうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん	765	29.1
13	木	ごはん 牛乳 深谷ねぎメンチカツ 切り干し大根の煮物 かわじま具汁	乳 小麦 コムギ コムギ	ごはん あぶら あぶら きびざとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ふかやねぎメンチカツ とりにく あぶらあげ こおりどうふ だいず みそ	ほししいたけ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん にんじん ごぼう だいこん たまねぎ えのきたけ もやし はくさい ねぎ こまつな いもがら	781	25.1
17	月	チーズバーガー(子どもパン) ハンバーグ サンド用ソーテー スライスチーズ 牛乳 小江戸ポタージュ	(小麦) コムギ 乳 乳 乳 小麦	こどもパンスライス きびざとう あぶら バター さつまいも	ハンバーグ スライスチーズ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク シェッドチーズ なまクリーム	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん たまねぎ にんじん パセリ	846	37.1
18	火	ごはん 影の国納豆 牛乳 キムタク炒め 大根のみそ汁	小麦 乳 コムギ	ごはん ごまあぶら	さいのくになっとう ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ どうふ わかめ みそ	ねぎ にんじん キムチ たくあん たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	761	31.3
19	水	けんちゃん(地粉うどん) 牛乳 揚げじゃがのそぼろ和え	コムギ(小麦) 乳 コムギ	じごなうどん ごまあぶら さといも じゃがいも あぶら きびざとう でんぶん	とりにく あぶらあげ どうふ ぎゅうにゅう ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ しょうが	755	27.9
20	木	わかめご飯 牛乳 梅子キン竜田 こんにゃくサラダ(ドレッシング) 豚汁	乳 小麦	わかめごはん あぶら かんきつドレッシング あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう うめチキンたつた ぶたにく どうふ みそ	キャベツ にんじん こんにゃく きゅうり ごぼう にんじん だいこん ねぎ	778	30.0
21	金	ごはん ひじきご飯の具 牛乳 白身魚の南蛮漬け わかめのみそ汁	コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら ごま さとう あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	とりにく ひじき あぶらあげ うちまめ ぎゅうにゅう たらでんぶんつき どうふ わかめ みそ	ごぼう ほししいたけ こんにゃく にんじん たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ ねぎ	766	31.1
25	火	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 五目豆 どさんこ汁	乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら きびざとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さばのしおやき ぶたにく こんぶ こおりどうふ だいず ちくわ どうふ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ にんにく もやし にんじん たまねぎ コーン ねぎ	810	30.6
26	水	豚骨みそラーメン(ホット中華麺) 牛乳 鶏肉の唐揚げ ナムル(ドレッシング) いちごクレープ	乳 小麦(小麦) 乳 コムギ (コムギ)	ホットちゅうかめん きびざとう ごまあぶら あぶら かんこくナムルドレッシング いちごクレープ	ぶたにく なんと みそ ぎゅうにゅう とりにくのからあげ	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん コーン ねぎ もやし きゅうり にんじん こまつな	822	33.8
27	木	ソイ丼(ごはん) 牛乳 せんべい汁	小麦 乳 小麦	ごはん あぶら さとう あぶら なんぶせんべい	ベーコン ぶたにく だいず ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく キャベツ ねぎ	787	31.5
28	金	ごはん 牛乳 春巻き 麻婆豆腐 みかん	乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう はるまき どうふ ぶたにく みそ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ いら みかん	960	28.7
計 16 回			コムギは 醤油由来 です。	※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります ※給食で使用する魚は骨取りではありません			平均 栄 養 量	800 29.4

↑
すがたを
かえる
大豆ウ
ィーク
↓

※ アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき8大アレルギーのみ表記したものです。
※ コンタミネーションに関する表記はしていません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。
※ 中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合もあります。交差のないよう注意して調理しておりますが
同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
※ 主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
・製麺工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。
※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。
※ ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(0493-22-0741)までお問い合わせください。
※ 令和7年度2学期から、株式会社松屋フーズと連携し、食品(給食)残さの再生利用に取り組みます。

企業版ふるさと納税寄附企業のご紹介

株式会社B11様から企業版ふるさと納税でご寄附をいただきました。
寄附金は学校給食運営事業に活用させていただきます。

★11月は
「影の国ふるさと学校給食月間」です
★太字の献立名は埼玉県にちなんだ
献立です。
いろいろな料理を知ってくださいね♪

※11日の東松山やきとりご飯のみそ、
13日のかわじま具汁のみそは東松山産
大豆は滑川町産です。
※17日のハンバーグのソースに使用する
玉葱ピューレは熊谷市産です。

～11月の行事食～

7日 いい歯の日献立

19日 大分県郷土料理

21日 和食の日

～図書館レストラン～(1日～7日)

～すがたをかえる大豆ウィーク～

25日～28日

※いろいろなすがたの大豆が登場します。

