



令和 8 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		9大アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
	主 食	飲 み 物	お か ず	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)
4	水	ごはん 秩父かて飯の具 牛乳 鯖の彩の国かぼすソース ほしじいたけほしばあたけのみそ汁	コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら きびざとう あぶら さとう かぼすソース	とりにく こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう さわらたつたあげ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん にんじん だいこん ほしじいたけ ねぎ	787	30.6
5	木	コッペ型ロールパン 牛乳 オムレツのミートソースかけ コールスロー(ドレッシング) アリエッティのクリームシチュー	小麦 乳 卵 乳 小麦	コッペがたロールパン あぶら きびざとう コールスロードレッシング バター じゃがいも	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく とりにく シュレッドチーズ なまクリーム ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ キャベツ コーン にんじん たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	827	33.5
6	金	茶飯 牛乳 深谷ねぎ焼き タヌキのきょうしつのおでん キャベツのサラダ(ドレッシング)	コムギ 乳 小麦 卵 コムギ	ちやめし あぶら きびざとう ごまあぶら じゃがいも きびざとう かんきつドレッシング	ぎゅうにゅう ウインナー こんぶ ちくわ がんもどき うずらのたまご	ふかやねぎやき にんじん だいこん こんにゃく キャベツ コーン にんじん きゅうり	782	28.1
9	月	黒パン 牛乳 おばあちゃんが作ったキツシュ 根菜のごまサラダ(ドレッシング) キャロットスープ	小麦 乳 卵 乳 小麦 乳 小麦	くろパン ごまドレッシング バター	ぎゅうにゅう キツシュ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク シュレッドチーズ	にんじん きゅうり ごぼう れんこん コーン えだまめ たまねぎ にんじん パセリ	757	29.8
10	火	ごはん コーヒー牛乳 鶏肉の唐揚げ 肉じゃが 豆腐のみそ汁	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら あぶら じゃがいも さとう	コーヒーぎゅうにゅう とりにくのからあげ ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ しらすき さやいんげん にんじん たまねぎ ねぎ	817	29.9
11	水	五目うどん(地粉うどん) 牛乳 まぐろメンチカツ(ソース) りんご	コムギ (小麦) 乳 小麦	じごなうどん ごまあぶら きびざとう あぶら	ぶたにく こんぶ あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう まぐろメンチカツ	にんじん だいこん たまねぎ ほしじいたけ ねぎ こまつな りんご	790	31.0
12	木	ごはん 彩の国納豆 牛乳 豚キムチ炒め 芋煮	小麦 乳 コムギ コムギ	ごはん ごまあぶら あぶら さといも	さいのくになつとう ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんにく たまねぎ にんじん もやし キムチ なら ごぼう にんじん だいこん ほしじいたけ こんにゃく ほうさい ねぎ	778	33.7
13	金	小江戸川越カレーライス(麦ごはん) 牛乳 ほうれん草のお浸し(しょうゆ)【かつお節】	乳 小麦 乳 (コムギ)	むぎごはん あぶら さつまいも	ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう スキムミルク シュレッドチーズ ぎゅうにゅう かつおぶし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし にんじん	815	24.3
16	月	タルタルフィッシュバーガー(セサミバーンズ) 「たら」ポーションフライ(タルタルソース) 「サンド」用ソー 牛乳 野菜のスープ煮 ココアバナナ原宿ドック	(小麦) 小麦 (卵) 乳 卵 乳 小麦	セサミバーンズ あぶら タルタルソース あぶら あぶら じゃがいも ココアバナナはらじゅくドッグ	たらポーションフライ ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん だいこん マッシュルーム コーン ほうさい パセリ	823	33.0
17	火	東松山焼きとりごはん(ごはん) 牛乳 ワンタンスープ アーモンド小魚	コムギ 乳 小麦 コムギ	ごはん ごまあぶら きびざとう ごま あぶら ワンタンのかわ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく アーモンドこざかな	にんにく しょうが ねぎ キャベツ りんご にんじん もやし ほうさい ねぎ ちんゲンサイ	790	33.6
18	水	しょうゆラーメン(ホッ中華麺) 牛乳 タコちゃん揚げ 豆乳プリンタルト	コムギ (小麦) 乳 小麦	ホッちゅうかめん あぶら きびざとう ごまあぶら タコがたたこやき あぶら とうにゅうプリンタルト	ぶたにく なんと わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん もやし コーン キャベツ ちんゲンサイ ねぎ	747	26.4
19	木	食育の日 もすく井(ごはん) 牛乳 イナムドゥチ	コムギ 乳	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	ぶたにく とりにく もずく ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ みそ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ コーン こまつな しょうが にんじん だいこん ほしじいたけ こんにゃく ねぎ	777	31.6
20	金	わかめご飯 牛乳 ポテトコロッケ ナムル(ドレッシング) ABCマカロニスープ	乳 小麦 (コムギ) 小麦	わかめごはん ポテトコロッケ あぶら かんこくナムルドレッシング あぶら アルファベットマカロニ	ぎゅうにゅう とりにく	もやし きゅうり にんじん こまつな にんじん たまねぎ コーン キャベツ ちんゲンサイ	770	21.7
24	火	ごはん 牛乳 鯖のおろしソース 五目豆 根菜のごま汁	乳 コムギ 小麦	ごはん あぶら きびざとう あぶら きびざとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ぶたにく こんぶ こおりどうふ だいず ちくわ とうふ わかめ みそ	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ほしじいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	865	33.4
25	水	田舎汁うどん(地粉うどん) 牛乳 彩の国しゃくし菜まん 切り干し大根のサラダ(ドレッシング) 型抜きチーズ	コムギ (小麦) 乳 小麦 (コムギ) 乳	じごなうどん あぶら きびざとう さいのくにしゃくしなまん たまねぎドレッシング	ぶたにく あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう かたぬきチーズ	にんじん だいこん ほしじいたけ ねぎ こまつな きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり	760	29.9
26	木	ごはん 牛乳 いかのチリソース(2本) 豆腐の中華煮 みかん	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら きびざとう あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう いかスティックでんぶんつき みそ とうふ ぶたにく なんと	しょうが にんにく ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな みかん	822	31.9
27	金	ごはん 牛乳 ソイソースインハンバーグ 豚肉と昆布の炒り煮 かわじま異汁	乳 小麦 コムギ コムギ	ごはん あぶら きびざとう あぶら さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ソイソースインハンバーグ ぶたにく こんぶ あぶらあげ とりにく みそ だいず	たまねぎ こんにゃく にんじん にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ もやし ほうさい ねぎ こまつな いもがら	810	30.7
30	月	ごはん 大豆の華そばろご飯の具 牛乳 白身魚フリッター 大根のみそ汁 Caウエハース	コムギ 乳 小麦 卵 乳 小麦	ごはん さとう あぶら カルシウムウエハース	とりにく ぶたにく だいず ぎゅうにゅう しろみざかなフリッター あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん えだまめ たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	784	28.3
計 18 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 ※給食で使用している魚は骨取りではありません		平均 栄 養 量	795	30.0

※ 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9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。

企業版ふるさと納税寄附企業のご紹介
かつこ株式会社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「彩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♪
※4日に使用するかぼすソースのかぼすは
埼玉県産です。
※17日の東松山やきとりご飯のみそ、27日の
かわじま異汁のみそと大豆は吉見町産です。

～11月の行事食～

19日 沖縄県郷土料理

24日 和食の日献立

～図書館リストランテ～ (4日～9日)

～すがたをかえる大豆ウィーク～

24日～30日

※いろいろなすがたの大豆が登場します。

