

令和7年 11月分 給食予定献立表

蓮田市立蓮田中央小学校

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主 な 材 料 名				小 学 校 3・4 年 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 いものこ汁 チキンチキンごぼう キャベツともやしのおかかあえ	米 里いも 片栗粉 油 砂糖	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	にんじん こんにゃく 大根 小松菜 長ねぎ ごぼう えだ豆 キャベツ もやし	かつお削り節 みりん 酒 しょうゆ しょうゆ かつお削り節 みりん	682	26.1		
5	水			ごはん わかめスープ フルコギ マーラーカオ 【小麦】	米 砂糖 油 ごま油 香辛 小麦粉 砂糖 油	鶏肉 わかめ 豚肉 豆乳	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ にんにく 玉ねぎ にんじん には	中華スープの素 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ ペーキングパウダー	681	25.7		
6	木			ごはん かき玉汁 【卵】 いかりの煮込みソース 大根とベーコンのきんぴら	米 片栗粉 じゃがいも 油 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖 ごま油 砂糖	豆腐 鶏卵 なた いか ベーコン	玉ねぎ にんじん しめじ 長ねぎ にんにく 生姜 大根 しらたき にんじん 小松菜	かつお削り節 みりん 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん しょうゆ 酢 赤唐辛子 みりん 酒 しょうゆ	637	26.5		
7	金			ごはん 鶏肉とじゃがいものうま煮 鯖のカルー風味焼き もやしと小松菜のからしあえ	米 油 砂糖 じゃがいも	鶏肉 厚揚げ 鯖	玉ねぎ にんじん しらたき さやいんげん もやし 小松菜 にんじん	かつお削り節 みりん しょうゆ カレー粉 塩 かつお削り節 みりん しょうゆ 粉辛子	676	26.6		
10	月			こぎつねごはん さつまいも汁 ささかまぼこの紅葉揚げ 白菜のごまあえ	米 油 砂糖 さつまいも 油 小麦粉 砂糖 ごま	鶏肉 油揚げ 厚揚げ みそ ささかまぼこ	にんじん えだ豆 にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 にんじん 白菜 さやいんげん	かつお削り節 しょうゆ 酒 かつお削り節 しょうゆ みりん 酒	675	27.0		
11	火			黒糖きな粉揚げパン ポークピーズ	小麦粉 パン粉 砂糖 黒砂糖 油 油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 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 しょうゆ ロリエ	672	27.8		
12	水			カラフルサラダ ごはん おでん 豚肉のパン粉焼き 機香あえ	砂糖 油 ごま油 米 砂糖 じゃがいも パン粉		にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし ちくわ さつま揚げ がんもどき 昆布 豚肉 チーズ のり	かつお削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ 小松菜 キャベツ もやし かつお削り節 しょうゆ みりん	619	27.2		
13	木			ごはん マーボー豆腐 コーンしゅうまい 春雨のピリ辛サラダ	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨 砂糖 ごま ごま油	豚肉 みそ 豆腐 コーンしゅうまい	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ もやし	中華スープの素 豆板醤 しょうゆ 酒 塩 しょうゆ しょうゆ コチュジャン 塩 オイスターソース	612	25.0		
17	月			ごはん 煮ぼうとう 【小麦】 豆腐ハンバーグおろしソース 【小麦】 ひじきの煮物 子どもパン 【小麦】 彩の国ポトフ	米 うどん 砂糖 片栗粉 パン粉 油 砂糖 子どもパン じゃがいも	鶏肉 油揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 さつま揚げ ひじき	大根 にんじん しめじ 長ねぎ 白菜 小松菜 玉ねぎ 大根 にんじん	かつお削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒	641	29.3		
18	火			マカロニグラタン 三色サラダ かてめし	バター 小麦粉 マカロニ 油	鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ もやし にんじん 小松菜	コンソメ 塩 しょうゆ ロリエ ワイン コンソメ 塩 しょうゆ ドレッシング(ごまクリーム)	644	26.9		
19	水			呉汁 ほっけのから揚げ もやしのごま酢あえ	米 油 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 ごま	鶏肉 油揚げ 豚肉 大豆 ほっけ	干しいたけ しらたき ごぼう にんじん かんぴょう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ みりん かつお削り節 塩 酢 しょうゆ	645	28.5		
20	木	彩の国ふるさと 学校給食月間		肉汁うどん 地粉うどん 肉汁うどん汁 ゼリーフライ ウインナーとコーンのソテー	砂糖 油 小麦粉 じゃがいも パン粉 油	豚肉 おから ウインナー	干しいたけ 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ とうもろこし にんじん キャベツ もやし	かつお削り節 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ ほうれん草 塩 しょうゆ ソース みりん 塩 しょうゆ	651	25.4		
21	金			彩の国カレー ごはん 彩の国カレーウ 【乳 小麦】 マーマレードチキン キャベツとえだ豆のサラダ	米 じゃがいも カレーウ 油 マーマレード	豚肉 脱脂粉乳 鶏肉	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ 大根 ほうれん草 にんにく えだ豆 にんじん キャベツ	トマトピューレ ソース 塩 しょうゆ しょうゆ ワイン ドレッシング(ナムル)	665	26.8		
25	火	和 献立の日		ごはん 豚汁 魚のかぼすソースかけ 切り干し大根の炒め物	米 油 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 油 ごま油	鶏肉 油揚げ みそ さごし さつまあげ	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ 切り干し大根 小松菜 にんじん	かつお削り節 塩 酒 しょうゆ かぼす果汁 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ	659	27.4		
26	水			焼きチーズカレーパン 豆乳のクリームシチュー	油 コッパパン 小麦粉 油 米粉 じゃがいも	豚肉 チーズ 鶏肉 豆乳	玉ねぎ 玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし 小松菜 ブロッコリー カリフラワー にんじん	ケチャップ ソース コンソメ カレー粉 コンソメ 塩 しょうゆ ドレッシング(ごまクリーム)	630	32.3		
27	木			花野菜サラダ みそラーメン 中華めん 【小麦】 みそラーメン汁	中華めん 油 ごま パン粉 ごま油 片栗粉 もち米 じゃがいも 油	豚肉 みそ 豚肉 鶏肉 ツナ	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし には 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 玉ねぎ	ポークガラ 中華スープの素 酒 しょうゆ コンソメ 塩 しょうゆ コンソメ 塩 しょうゆ	635	29.3		
28	金			肉だんごもち米蒸し ツナとポテトのソテー キャロットピラフ ニョッキのコンソメスープ チキンカツ	米 油 ポテトニョッキ にんじんニョッキ 小麦粉 パン粉 油	豚肉 鶏肉 ハム フランクフルト 鶏肉	玉ねぎ にんじん にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	塩 しょうゆ コンソメ 酒 塩 しょうゆ コンソメ 塩 しょうゆ	648	25.0		
●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、だし、みそ、酢、油、塩、砂糖、香辛料、発酵調味料、加工食品）は、すべてにアレルギー表示を付しています。										平均栄養量	651	27.2
 学校給食摂取基準										6～7歳（1・2年生）	530	21.0
										8～9歳（3・4年生）	650	26.0
										10～11歳（5・6年生）	780	32.0

- 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、記載していません。
 - ・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いませんので、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。



蓮田市はすいび

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

食品検査体制及び学校給食の食材の産地について

《蓮田市における食品検査体制について》

平成23年11月より給食食材の放射性物質の検査を実施しております。
詳しくは市のホームページをご覧ください。

《学校給食の食材の産地について》

【原乳】 埼玉 群馬 栃木 新潟 北海道 岩手 宮城 福島(出荷制限区域を除く)

【米】 蓮田市
[精米] 埼玉県学校給食会にて年1度検査を行っております。

【野菜】 令和7年11月分購入予定産地
産地につきましては変更になる場合があります。

食 材	産 地
キャベツ	千葉、茨城、埼玉、群馬、岩手
小松菜	埼玉、茨城、群馬
じゃがいも	北海道
しらたき	群馬、埼玉
玉ねぎ	北海道
にんじん	埼玉、千葉、北海道
にんにく	青森
もやし	栃木、静岡、茨城
根生姜	高知、宮崎
長ねぎ	青森、埼玉、茨城、岩手、北海道
ほうれん草	群馬、栃木、千葉、茨城
ごぼう	青森、茨城

食 材	産 地
しめじ	長野、茨城、福岡
大根	千葉、埼玉、茨城、青森、北海道
さつまいも	茨城、千葉、埼玉
こんにゃく板	群馬、埼玉
にら	栃木、茨城、高知、宮崎
赤唐辛子	栃木、埼玉
白菜	長野、茨城
カリフラワー	埼玉、長野、新潟、茨城
ブロッコリー	埼玉、長野、福島、北海道
水菜	茨城、群馬、埼玉
里芋	埼玉、千葉