令和８年

１１月 献立のお知らせ

Bブロック

川越市立菅間第二学校給食センター　TEL229－6670

霞ケ関小　霞ケ関南小　霞ケ関北小
霞ケ関西小　川越西小　名細小

日	曜	こんだて 主食・牛乳	おかず		主な分類 おもにエネルギーのもとになる（黄） 炭水化物・脂質	おもに体をつくる（赤） たんぱく質・無機質	おもに体の調子を整える（緑） ビタミン
2	月	ごはん 牛乳		じゃがぶたキムチ ぎょうざ(2) きりぼしだいこんのあまずいため	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら こむぎこ	牛乳 ぶたにく	こんにゃく キャベツ こまつな きりぼしだいこん たまねぎ にら にんじん はくさい
4	水	ごはん 牛乳	ソース	とうふじる メンチカツ キャベツのおかかいため	ごはん じゃがいも あぶら パンこ さとう	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ わかめ かつおぶし ぶたにく	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん ながねぎ
5	木	ごはん 牛乳		にくとだいこんのたきあわせ あつやきたまご みずなのごまあえ	ごはん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく ベーコン とりにく たまご かんてん	みずな だいこん たまねぎ にんじん もやし こんにゃく
6	金	食パン 牛乳		さいのくにシチュー スラッピージョー りんご	パン パンこ さといも あぶら ルウ	牛乳 ぶたにく ベーコン	かぶ たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう りんご トマトピューレ ケチャップ
9	月	ごはん 牛乳		ぶたじる さつまいものてんぷら わかめいため	ごはん こむぎこ あぶら さつまいも さとう ごまあぶら	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ ぶたにく とりにく みそ	ごぼう しょうが だいこん にんじん ながねぎ
10	火	ごはん 牛乳		カレーライス チキンカツ みかん 霞ケ関南小 リクエスト	ごはん じゃがいも あぶら ルウ パンこ	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん みかん ケチャップ
11	水	ごはん 牛乳		けんちんじる いわしのにつけ みそそぼろ	ごはん さといも さとう あぶら	牛乳 だいず とうふ あぶらあげ ぶたにく とりにく みそ いわし	こんにゃく グリンピース ごぼう だいこん たまねぎ にんじん ながねぎ トマトピューレ
12	木	コッペパン 牛乳		ベーコンとキャベツのペペロンチーノ とりのからあげ なしゼリーいりポンチ 霞ケ関東小 リクエスト	パン スパゲティ あぶら オリーブオイル でんぷん	牛乳 ベーコン とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく あかピーマン きくらげ パインアップル もも なし
13	金	ごはん 牛乳		かわごえたっぷりみそしる わふうハンバーグ こうやどうふのごまあえ	ごはん さといも でんぷん さとう ごま ごまあぶら あぶら	牛乳 あぶらあげ みそ こうやどうふ ぶたにく とりにく	かぶ だいこん たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほうれんそう もやし
16	月	わかめごはん 牛乳		たまねぎとたまごのスープ にくやさいいため りんご	ごはん でんぷん さとう あぶら	牛乳 なると ぶたにく わかめ とりにく たまご みそ	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん りんご
17	火	さきたまライス ボールパン 牛乳	ソース	おしむぎのスープ しいらフライ コーンソテー	パン こめこ むぎ さとう あぶら パンこ	牛乳 ベーコン しいら	キャベツ とうもろこし にんじん もやし ケチャップ
18	水	うどん 牛乳		カレーなんばん にくまん ミニトマト(2)	うどん でんぷん さとう こむぎこ	牛乳 ぶたにく	たまねぎ トマト にんじん ほうれんそう
19	木	まるパン 牛乳		やさいスープ ぶたにくのアップルソースやき ヨーグルト	パン さとう あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく りんご
20	金	ごはん 牛乳		すいとん れんこんいりつくね(2) にんじんそんちょうサラダ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう あぶら	牛乳 まぐろ ぶたにく とりにく	こまつな だいこん たまねぎ とうもろこし にんじん れんこん レモン
24	火	ごはん 牛乳		とうふとえのきのみそしる にくじゃがコロッケ ひじきのいために	ごはん さとう あぶら じゃがいも パンこ	牛乳 とうふ あぶらあげ ぶたにく ひじき さつまあげ みそ	だいこん にんじん たまねぎ ながねぎ えのきたけ
25	水	ごはん 牛乳		マーボーどうふ えびシューマイ(2) かりかりだいず	ごはん でんぷん さとう ごまあぶら あぶら こむぎこ	牛乳 だいず とうふ ぶたにく えび たらすりみ	しょうが にんじん にんにく ながねぎ たまねぎ
26	木	こくとうイギリス 食パン 牛乳		ポトフ ソイバーグ ごぼうのサラダ	パン くろざとう マカロニ じゃがいも ドレッシング でんぷん さとう あぶら	牛乳 フランクフルトソーセージ あぶらあげ とうにゅう	キャベツ ごぼう たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ
27	金	ソフトめん 牛乳	ドレッシング	ミートソース ハッシュドポテト ゆでやさいサラダ	ソフトめん さとう あぶら ルウ じゃがいも ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく	キャベツ しょうが トマトピューレ たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく もやし
30	月	ごはん 牛乳	ドレッシング	あつあげのみそいため さけのしおやき こがねもやし	ごはん でんぷん さとう あぶら ドレッシング	牛乳 あつあげ ぶたにく みそ さけ	こんにゃく しょうが もやし にんじん にんにく ながねぎ

平均栄養量						
1･2年生	エネルギー	557 kcal	3･4年生	エネルギー	632 kcal	5･6年生	エネルギー	702 kcal
	たんぱく質	22.1 g		たんぱく質	24.0 g		たんぱく質	25.8 g

都合により献立を変更することがあります。

主な分類欄は、食育用として使用している主な食品を記載しています。詳しい内容が必要な方は、給食センターにお問い合わせください。

【緊急募集】会計年度任用職員　調理員（菅間・午前）を募集中です。詳しくは、学校給食課（☎２２３－６０３５）までお願いします。

１１月は、彩の国ふるさと学校給食月間です。


コバトン

埼玉県でとれた食材を積極的に取り入れ、地元への愛着を深める学校給食を推進しています。**「地産地消」**という言葉は聞いたことがありますか？地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いため、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を入手できたりします。ご家庭でも地域で生産している食材を積極的に取り入れましょう。

和食はユネスコ無形文化遺産

「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

【献立作成時のねらい】

“埼玉県産農産物について知ろう”

川越たっぷりみそ汁、さつま芋の天ぷら、彩の国シチューなど川越や埼玉県でとれた農産物を多く取り入れました。

【お知らせ】

霞ケ関東小学校と霞ケ関南小学校のリクエスト献立は、学校の給食委員会が中心となり、栄養のバランスや旬の食材などを考慮して作成したものです。

川越産農産物（予定）
さつま芋・ほうれん草・里芋・人参・大根
ごぼう・チンゲン菜・小松菜・水菜・かぶ