

１１月分学校給食予定献立表

川越市立今成学校給食センター　TEL223－0891
川越第一中　富士見中　野田中　大東中　大東西中　霞ケ関中
霞ケ関東中　霞ケ関西中　川越西中　名細中　鯨井中

令和８年

日	曜	献立 主食・牛乳	献立 おかず		主な分類 主にエネルギーになる（5、6群） 炭水化物・脂質	主に体の組織をつくる（1、2群） たんぱく質・無機質	主に体の調子を整える（3、4群） ビタミン
					※使用している全ての食品を記載しているわけではありませんのでご了承ください。		
2	月	ごはん 牛乳		肉豆腐 ささかまぼこ(2) チーズドック	ごはん　でん粉　砂糖　油　小麦粉	牛乳　豆腐　牛肉　かまぼこ　卵 チーズ	しらたき　さやいんげん 玉ねぎ　人参　長ねぎ
4	水	ごはん 牛乳		洋風ワンタンスープ かぼちゃコロッケ ジャンバラヤの具	ごはん　小麦粉　砂糖　油　パン粉	牛乳　ウインナーソーセージ とり肉	さやいんげん　キャベツ　玉ねぎ　ケチャップ とうもろこし　トマト　かぼちゃ　にんにく　人参 ピーマン　赤ピーマン　マッシュルーム
5	木	はちみつパン 牛乳		ポークビーンズ ミートボール(2) りんご	はちみつ　パン　じゃが芋 砂糖　油	牛乳　大豆　豚肉　とり肉	グリンピース　玉ねぎ　人参 りんご　トマトピューレ　ケチャップ
6	金	うどん 牛乳		きつねうどん みそポテト(2) わかめ炒め	うどん　じゃが芋　でん粉　小麦粉 砂糖　ごま油　油	牛乳　油揚げ　わかめ　豚肉 とり肉　みそ	さやいんげん　しょうが　しいたけ 人参　長ねぎ　ほうれん草
9	月	ごはん 牛乳	ソース	チンゲン菜のかき玉汁 白身魚のフライ キムチごはんの具	ごはん　でん粉　ごま ごま油　油　パン粉	牛乳　豚肉　とり肉　卵　たら	玉ねぎ　チンゲン菜　人参 にんにく　長ねぎ　白菜
10	火	ごはん 牛乳		せんべい汁 肉野菜のみそ炒め 桃のタルト	ごはん　南部せんべい　油　米粉	牛乳　豚肉　とり肉　みそ　豆乳	キャベツ　ごぼう　小松菜　桃 しょうが　大根　玉ねぎ　しいたけ 人参　にんにく　長ねぎ　しめじ
11	水	さきたまライス ボールパン 牛乳		とり肉とキャベツのスパゲティ ボロニアステーキ ぶどうゼリー入りポンチ	パン　米粉　スパゲティ オリーブオイル　でん粉	牛乳　とり肉　豚肉	キャベツ　玉ねぎ　人参　ぶどう にんにく　パインアップル　桃
12	木	ごはん 牛乳	ソース	大根と小松菜のみそ汁 あじフライ 豚肉と大豆の甘辛煮	ごはん　砂糖　油　パン粉	牛乳　大豆　油揚げ　豚肉　あじ みそ	小松菜　大根　人参　長ねぎ
13	金	わかめごはん 牛乳		和風ポトフ つくね(2) みかん	ごはん　里芋　パン粉 でん粉　砂糖　ごま油	牛乳　厚揚げ　豚肉　わかめ とり肉	かぶ　人参　れんこん　玉ねぎ みかん
16	月	ごはん 牛乳		すいとん いわしのかぼすみそ煮 水菜のごま和え	ごはん　小麦粉　砂糖　ごま ごま油	牛乳　油揚げ　豚肉　とり肉 いわし　みそ　寒天	こんにゃく　水菜　かぼす　もやし 小松菜　人参　長ねぎ　しいたけ
17	火	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 ブロッコリー	ソフトめん　砂糖　油　ルウ ドレッシング　じゃが芋	牛乳　豚肉	しょうが　玉ねぎ　トマトピューレ にんにく　ブロッコリー　人参
18	水	ツイストパン 牛乳	ソース	オニオンスープ メンチカツ コーンと枝豆のソテー	パン　マカロニ　油　パン粉	牛乳　豚肉　ベーコン	枝豆　キャベツ　玉ねぎ とうもろこし　人参
19	木	ごはん 牛乳		肉じゃが すまき卵 手作りおかかふりかけ	ごはん　じゃが芋　砂糖　油	牛乳　ちりめんじゃこ　卵 かつお節　豚肉　のり	しらたき　さやいんげん 玉ねぎ　人参
20	金	ごはん 牛乳		家常豆腐 かにシューマイ(2) 小江戸みつば入りツナマヨサラダ	ごはん　でん粉　砂糖　ごま　小麦粉 ごま油　ドレッシング　油	牛乳　厚揚げ　かに　たらすり身 まぐろ　豚肉　みそ	キャベツ　しょうが　玉ねぎ 切干大根　たけのこ　しいたけ にんにく　みつば　もやし　人参
24	火	丸パン 牛乳		野菜のスープ煮 ハンバーグ りんご	パン　砂糖　油	牛乳　ウインナーソーセージ とり肉　豚肉	キャベツ　大根　玉ねぎ　りんご 人参　にんにく　トマトピューレ
25	水	ごはん 牛乳	のり佃煮	川越たっぷりみそ汁 さばの香味ソースかけ かりかり河越抹茶豆	ごはん　里芋　砂糖　ごま油 油　でん粉	牛乳　大豆　きなこ　油揚げ　さば とり肉　みそ　のり	かぶ　しょうが　玉ねぎ　長ねぎ チンゲン菜　人参　にんにく
26	木	発芽玄米入り ごはん 牛乳		小江戸カレー とんかつ　砂中リクエスト 豆乳プリン	発芽玄米　ごはん さつま芋　油　ルウ　パン粉　砂糖	牛乳　とり肉　豚肉　豆乳	玉ねぎ　人参　ほうれん草 ケチャップ
27	金	イギリス食パン 牛乳	メイプルジャム ケチャップ	彩の国農産物の豆乳クリーム煮 フランクフルトソーセージ ごぼうサラダ	米粉　パン　ドレッシング 里芋　油　ジャム	牛乳　豆乳　ベーコン　とり肉 フランクフルトソーセージ　みそ	かぶ　きゅうり　ごぼう とうもろこし　人参　長ねぎ ブロッコリー　ケチャップ
30	月	ごはん 牛乳	昆布ふりかけ	じゃが芋団子汁 豚肉のマヨネーズ風味焼き いちごヨーグルト	ごはん　じゃが芋　でん粉 砂糖　油　ドレッシング	牛乳　油揚げ　豚肉　とり肉 ヨーグルト　みそ	小松菜　大根　玉ねぎ 人参　いちご

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。

平均栄養量　エネルギー　801 kcal　たんぱく質　30.6 g

【緊急募集】会計年度任用職員　調理員（昔間・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。

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。

【献立作成時のねらい】～埼玉県産農産物について知ろう～

今月は埼玉県産大豆から作られた彩花みそを使用した「彩の国農産物の豆乳クリーム煮」、川越市産のさつま芋・ほうれん草・人参を使用した「小江戸カレー」、埼玉県産の牛肉を使用した「肉豆腐」など、他にも積極的に埼玉県産農産物を取り入れました。

『川越産農産物（予定）』

さつま芋・ほうれん草・里芋・人参・小松菜・みつば
ブロッコリー・ごぼう・チンゲン菜・水菜・大根・かぶ



【食べ方によせて】

キムチごはんの具…
ジャンバラヤの具 …
　→ 具を飯缶の中に入れ、2本のしゃもじでよく混ぜ合わせてから配食してください。

ハンバーグ ……丸パンにはさんで食べてください。

ブロッコリー ……ドレッシングをかけて配食してください。

とり肉とキャベツのスパゲティとボロニアステーキは、一緒にお皿へ配食してください。



【今月の給食から　★キムチごはんの具★（１人分）】

ごま油…0.5g　にんにく…0.2g（みじん）　長ねぎ…10g（小口切り）　豚肉繊切…20g
人参…15g（繊切）　キムチ…20g　酒…1g　塩…0.1g　しょうゆ…3g　ごま…2g

①ごま油でにんにくと長ねぎを炒め、香りが出たら豚肉を炒める。
②豚肉に火が通ったら、人参・キムチの順に入れ炒める。
③調味料を入れ、火が通ったらごまを入れる。
④ごはんに混ぜて完成。

