令和8年11月分　献　立　表　（小学校コース）

行田市立学校給食センター「ひまわり」

日　曜	主　食	牛乳	お　　か　　ず	熱や力になる食品（きいろ）	血や肉になる食品（あか）	体の調子を整える食品（みどり）	エネルギー	たん白質
2月	発芽玄米入りごはん	○		発芽玄米入りごはん	牛乳		595	18.3
			★トックスープ	ごま油（ごま）、トック、でんぷん		玉ねぎ、にんじん、だいこん、ニラ、長ねぎ、たけのこ		
			えびシュウマイ(2)		えびシュウマイ (卵,小麦,えび,かに,大豆,鶏肉,豚肉,ゼラチン)			
			★ほうれん草のナムル	ごま油（ごま）、さとう、ごま		ほうれん草、もやし		
4水	ロールパン	○		ロールパン（小麦、大豆）	牛乳		762	28.1
			★かぼちゃのポタージュ	こめこ、バター（乳）	ベーコン（豚）、牛乳	にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、パセリ		
			★コンソメポテト	じゃがいも、油				
			☆★ポークチャップ	油、こむぎこ、さとう	ぶたにく	エリンギ、玉ねぎ、にんにく		
5木	もち麦入りごはん	○		もち麦入りごはん	牛乳		607	29.8
			★とんじる	油、さといも	ぶたにく、とうふ（大豆）、にぼしこ 油あげ（大豆）、みそ（大豆）	にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ		
			はがつおのてり焼き	油	はがつおてり焼きづけ（小麦、大豆）			
			◎★くきわかめサラダ	ごま油（ごま）、さとう	くきわかめ	きゅうり、キャベツ		
6金 **いい歯の日献立**	じごなうどん	○		じごなうどん（小麦）	牛乳		678	30.3
			★肉うどんの汁		ぶたにく、なると、油あげ（大豆）	にんじん、ほうれんそう、長ねぎ		
			◎★だいずのシャリシャリあげ	でんぷん、油、さとう、ごま	だいず、にぼし			
			◎★かみかみサラダ	オリーブ油、さとう、ごま		きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、(りんご)		
9月	発芽玄米入りごはん	○		発芽玄米入りごはん	牛乳		582	23.7
			★ワンタンスープ	ワンタン（小麦）、ごま油（ごま）	とりにく、なると	玉ねぎ、しいたけ、にんじん、ニラ、もやし、しょうが		
			フーヨーハイのあまずあんかけ★	さとう、でんぷん	フーヨーハイ（卵、小麦、大豆）			
			★ぶたキムチ	油	ぶたにく	はくさいキムチ、にんじん、もやし、ねぎ		
10火	ごはん	○		ごはん	牛乳		751	20.9
			★洋食屋さんのハヤシライス	油、ハヤシルウ（小麦、大豆）	ぶたにく、（鶏）	にんじん、玉ねぎ、にんにく、グリンピース		
			コーンコロッケ	油、コーンコロッケ（小麦、大豆）				
			◎★こんさいサラダ	ノンエッグドレッシング、ごま		ごぼう、にんじん、れんこん		
11水	ごはん	○		ごはん	牛乳		672	24.7
			★はっぽうさい	油、さとう、でんぷん	ぶたにく、いか、あさり、うずらの卵（卵）	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、しょうが		
			さいの国とんとんまんじゅう(2)		とんとんまんじゅう（小麦、大豆、豚肉）			
			★はるさめサラダ	はるさめ、ごま油（ごま）、さとう		きゅうり、にんじん		
12木	チーズパン	○		チーズパン（小麦、大豆、乳）	牛乳		760	42.1
			★ポークビーンズ	油、さとう、じゃがいも	ぶたにく、だいず	にんじん、玉ねぎ、トマト、パセリ		
			★チキンのこんがり焼き	ノンエッグドレッシング、コーンフレーク	とりにく			
			★ブロッコリーのガーリックソテー	オリーブ油	ベーコン（豚）	にんにく、玉ねぎ、ブロッコリー		
13金	ごはん	○		ごはん	牛乳		631	21.4
			★にぼうとう（郷土料理）	ほうとう（小麦）	とりにく	にんじん、しめじ、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう		
			ゼリーフライ★	ゼリーフライ（小麦、大豆）、油				
			★こまつなのごまあえ	さとう、ごま		こまつな、にんじん、キャベツ		
16月	発芽玄米入りごはん	○	ヨーグルト	発芽玄米入りごはん	牛乳、ヨーグルト（乳、ゼラチン）		607	30.0
			★あさりのみそ汁		あさり、にぼしこ、とうふ（大豆）、みそ（大豆）	だいこん、長ねぎ、ほうれんそう		
			あじのみりん焼き		あじのみりんづけ（小麦、大豆）			
			◎★かみかみいため	ごま油（ごま）	ぶたにく、くきわかめ	にんじん、ごぼう、えだまめ（大豆）		
17火	ツイストパン	○		ツイストパン（小麦、大豆）	牛乳		775	30.2
			☆★たらこクリームスパゲティ	こむぎこ、バター（乳） スパゲティ（小麦）	ベーコン（豚）、牛乳 生クリーム（乳）、たらこ	玉ねぎ、にんじん、エリンギ		
			フランクのてっぱん焼き(2)		フランク（豚）			
			★おやまめこまめサラダ	ノンエッグドレッシング、ごま	だいず	にんじん、えだまめ（大豆）、キャベツ、カリフラワー		
18水	ごはん	○		ごはん	牛乳		684	28.1
			★ごじる（郷土料理）	さといも	とうふ（大豆）、みそ（大豆）、だいず	ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ		
			わらじカツ★	油、さとう	とんカツ（大豆、小麦、豚）			
			★さつまいもごはんの具	油、さとう、さつまいも	とりにく、油あげ（大豆）	にんじん、いんげん		
19木	ごはん	○		ごはん	牛乳		605	21.5
			★こんさいカレー	油、カレールウ、じゃがいも	とりにく、ミルクカルシウム（乳）	にんじん、玉ねぎ、だいこん、れんこん、にんにく		
			プレーンオムレツ		オムレツ（卵、大豆）			
			★ブロカリサラダ	油、さとう		ブロッコリー、カリフラワー		
学校給食メニュー 20金 決定プロジェクト献立	ちゅうかめん	○	やきのり	【ラーメン部門】グランプリ ちゅうかめん（小麦）	牛乳、やきのり		622	26.8
			★みそラーメンのスープ	ごま油（ごま）	ぶたにく、みそ（大豆）	しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、ニラ、にんじん		
			あげギョウザ(2)	油	ぎょうざ（小麦、大豆、豚）			
			◎★かいそうミックスサラダ	玉ねぎドレッシング （小麦、大豆、りんご）	わかめ、くきわかめ、こんぶ 赤つのまた、ふのり	きゅうり、キャベツ		
24火	ごはん	○		ごはん	牛乳		607	31.1
			★さわにわん（和食の日）	でんぷん	ぶたにく、かまぼこ	にんじん、ごぼう、だいこん、しいたけ たけのこ、こまつな		
			さばのみそだれがけ★	さとう	さば、みそ（大豆）	しょうが		
			★ひじきのいためもの	油、さとう	とりにく、油あげ（大豆）、ひじき	にんじん、こんにゃく		
25水	ごはん	○		ごはん	牛乳		708	22.6
			★だいこんとわかめのみそ汁		油あげ（大豆）、とうふ（大豆） みそ（大豆）、わかめ、にぼしこ	だいこん、長ねぎ		
			★とりにくとかぼちゃのかぼすソースあえ	油、さとう、でんぷん	とりにく	かぼちゃ、かぼす		
			◎★ごぼうサラダ	ノンエッグドレッシング、ごま		ごぼう、にんじん、きゅうり		
26木	ごはん	○		ごはん	牛乳		580	25.5
			★にくじゃが	さとう、じゃがいも	ぶたにく、さつまあげ	にんじん、玉ねぎ、えだまめ（大豆）、こんにゃく		
			◎きびなごカリカリフライ(2)	油	きびなごフライ			
			★ブロッコリーのおかかあえ		あじつけおかか（小麦、大豆）	ブロッコリー		
27金	すめし	○		すめし	牛乳		700	26.2
			★なめこのみそ汁		にぼしこ、とうふ（大豆）、わかめ、みそ（大豆）	なめこ、だいこん、長ねぎ		
			はんぺんチーズフライ		はんぺんチーズフライ （乳、卵、小麦、大豆、やまいも）			
			★こぎつねすしの具	さとう、ごま	とりにく、油あげ（大豆） いりたまご（卵、大豆）	にんじん		
30月	メロンパン	ジョア		メロンパン（小麦、大豆）	ジョア・プレーン（乳）		581	28.0
			★アルファベットスープ	マカロニ（小麦）	ベーコン（豚）	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン		
			★チキンのチーズ焼き	オリーブ油、パン粉（小麦）	とりにく、チーズ（乳）	パセリ、にんにく		
			フルーツポンチ			みかん、パイン、もも、りんご、こんにゃくワイン（乳）		

19回	＊☆・・・新しいメニュー、★・・・手作りメニュー、◎・・・かみかみメニュー、・・・はスプーンを持参しましょう。 ＊使用している油は、なたね油のキャノーラ油です。 ＊コンタミネーションについてご心配な方はお問い合わせください。 ＊食器についたあえものなどの野菜は、ゴムべらでよく落としてください。 **＊材料入荷の都合による献立変更はご了承ください。** **＊不明な点がありましたら給食センター（電話　048－553－1114）へお問い合わせください。**	リクエスト給食 ・メロンパン ・ジョア ・アルファベットスープ ・チキンのチーズ焼き ・フルーツポンチ 今月は桜ヶ丘小学校のみなさんが考えてくれました。	基準値 塩分基準値（g） 塩分平均値（g）
		kcal	g
		650	26.8
		2.0	
		2.9	