



中学校 令和7年度11月献立表



狭山市立学校給食センター

日	曜		献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
4	火	牛乳	(主食) ごはん	米	756 kcal 28.9 g
			(副菜) 春雨のスープ	鶏肉、人参、もやし、春雨、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、菜種油、塩、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、にら、干し椎茸、竹の子、にんにく、根生姜、ラー油、じゃが芋でん粉、しょうゆ、清酒、赤みそ、菜種油、ごま油、砂糖、トウバンジャン、テンメンジャン、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
広島献立			(主食) わかめごはん	わかめごはん	799 kcal 29.2 g
5	水	牛乳	(副菜) 呉汁	鶏肉、菜種油、人参、大根、油揚げ、大豆、長ねぎ、白こんにゃく、ごぼう、豆乳、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) がんす	がんす、菜種油	
			広島レモンポンチ	りんご、黄桃、白桃、洋なし、広島レモンゼリー、マスカットゼリー	
6	木	コーヒーマイルク	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	778 kcal 30.0 g
			(副菜) きのこのクリームスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、しめじ、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、砂糖、コンソメ、菜種油、脱脂粉乳、小麦粉、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(主菜) ハムステーキ	ポロニアソーセージ、菜種油	
			(副菜) かぶのサラダ	かぶ、きゅうり、人参、イタリアンドレッシング	
7	金	牛乳	(主食) ごはん	米	715 kcal 32.2 g
			(副菜) すまし汁	鶏肉、人参、竹の子、押し豆腐、長ねぎ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主菜) 東松山やきとり (豚) 丼の具	豚肉、にんにく、根生姜、すりおろしりんご、長ねぎ、白みそ、トウバンジャン、砂糖、清酒、ごま油、ごま、塩	
			(副菜) ほうれん草のおひたし	ほうれん草、人参、もやし、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
関西献立			(主食) 茶飯	茶飯	726 kcal 32.0 g
10	月	牛乳	(主菜) 姫路おでん	大根、人参、じゃが芋、いわしつみれ、さつま揚げ、焼き竹輪、こんにゃく、かつお節、塩、しょうゆ、清酒、みりん、根生姜	
			(副菜) ねぎ焼き	ねぎ焼き、菜種油、クラス別ソース	
			グレープゼリー	グレープゼリー	
沖縄献立			(主食) ごはん	米	711 kcal 28.4 g
11	火	牛乳	(副菜) もずく汁	大根、人参、長ねぎ、小松菜、もずく、赤みそ、かつお節	
			(主菜) タコスミート	豚肉、菜種油、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、ダイストマト、しょうゆ、清酒、ケチャップ、粉チーズ、チリソース、ウスターソース、砂糖、コンソメ、チリパウダー、白胡椒、塩	
			(副菜) パリパリサラダ	ちゃーめん、キャベツ、ほうれん草、コーン、中華ドレッシング	
12	水	牛乳	(主食) 狭山茶クリーム スパゲッティ	ゆでスパゲッティ、ベーコン、鶏肉、菜種油、玉ねぎ、人参、ほうれん草、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、牛乳、生クリーム、粉チーズ、小麦粉、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、狭山茶パウダー、コンソメ	843 kcal 34.3 g
			(主菜) 鶏肉のから揚げ	鶏肉、根生姜、にんにく、清酒、しょうゆ、じゃが芋でん粉、菜種油	
			(副菜) 水菜サラダ	水菜、大根、枝豆、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩	
13	木	牛乳	(主食) ごはん(狭山市産)	米	753 kcal 29.8 g
			(副菜) かきたま汁	卵、カット豆腐、人参、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、じゃが芋でん粉、塩、清酒、かつお節、だし昆布	
			(主菜) さばの幽庵焼き	さばの幽庵漬、菜種油	
			(副菜) ひじきの炒め煮	ひじき、人参、しらたき、さつま揚げ、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
17	月	牛乳	(主食) きな粉揚げパン	ツイストパン、きな粉、砂糖、塩、菜種油	818 kcal 32.2 g
			(副菜) ミネストローネ	豚肉、ベーコン、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、ダイストマト、塩、白胡椒、砂糖、菜種油、赤ワイン、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
18	火	牛乳	(主食) ごはん	米	763 kcal 32.3 g
			(副菜) じゃが団子汁	いもち、人参、玉ねぎ、こんにゃく、ごぼう、長ねぎ、根生姜、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主菜) 豚肉の生姜焼き	豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ゆずの香和え	大根、小松菜、白菜、穀物酢、砂糖、しょうゆ、ゆず果汁、菜種油、塩、清酒	
19	水	牛乳	(主食) とり南蛮うどん	地粉うどん、鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、干し椎茸、人参、長ねぎ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、みりん、一味唐辛子、菜種油、塩	858 kcal 31.2 g
			(副菜) みそポテト	じゃが芋、小麦粉、菜種油、赤みそ、砂糖、しょうゆ、みりん	
			(副菜) 糸こんにゃくの甘辛炒め	豚肉、根生姜、人参、こんにゃく、小松菜、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、ごま油	
20	木	牛乳	(主食) ごはん	米	705 kcal 27.9 g
			(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、こんにゃく、干し椎茸、大根、長ねぎ、里芋、かつお節、菜種油、赤みそ、白みそ	
			(主菜) 根菜入りつくね	根菜入りつくね、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) しゃくし菜ごはんの具	しゃくし菜漬、ちりめんじゃこ、ごま、人参、油揚げ、みりん、しょうゆ、菜種油、ごま油	
21	金	牛乳	(主食) チキンカレーライス	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、濃厚ソース、塩、菜種油、砂糖、カレー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、オニオンパウダー、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	782 kcal 25.2 g
			(副菜) キャベツとコーンのソテー	キャベツ、コーン、人参、ウインナーソーセージ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉	
			さやまっ茶プリン	さやまっ茶プリン	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
25	火	(主) ごはん(狭山市産)	米	730 kcal 28.8 g
		(副) さつまいものみそ汁	さつまいも、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
		(主) すき焼き風煮	豚肉、白菜、長ねぎ、しらたき、焼き豆腐、砂糖、しょうゆ、菜種油、みりん、塩、かつお節	
		りんご	りんご、塩	
26	水	(主) ごぼうと挽肉の炊き込み御飯	米、もち米、豚肉、ごぼう、人参、かつお節、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒	723 kcal 26.5 g
		(副) 高野豆腐のみそ汁	小松菜、もやし、大根、長ねぎ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ、かつお節	
		(副) 里芋コロッケ ★狭山市	里芋コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
		(副) 荳若布のピリ辛炒め	荳わかめ、さつま揚げ、こんにゃく、かつお節、ごま油、砂糖、しょうゆ、みりん、トウバンジャン	
27	木	(主) パターロール	バターロール	909 kcal 29.1 g
		(副) キャロットポタージュ	ベーコン、人参、玉ねぎ、コーン、コーンペースト、菜種油、小麦粉、牛乳、塩、白胡椒、砂糖、白ワイン、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生薑、脱脂粉乳	
		(主) チキンナゲット(3)	チキンナゲット、菜種油	
		(副) フレンチサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
28	金	(主) ごはん	米	809 kcal 33.6 g
		(副) だまこ餅汁	だまこ餅、鶏肉、人参、玉ねぎ、ごぼう、しめじ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
		(主) あぶたま丼の具	焼き竹輪、玉ねぎ、油揚げ、さやいんげん、仙台麴、しらたき、卵、かつお節、だし昆布、砂糖、しょうゆ、みりん	
		みかん	みかん	

17 回	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
	775kcal	30.1g	30%	403mg	4.3mg	276μg	0.68mg	0.6mg	42mg	3.1g	5.8g

材料の都合により献立は変更することがあります。

はし箱セットは毎日きれいにしてもってきましょう。

※マークの説明

主食：ごはん・パン・めんを使った料理 主菜：肉・魚・卵・大豆などを使った料理 副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品(アレルギー)を含む製品を製造している可能性があります。

※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。

狭山市産のごはんが出ます！
13日(木)・25日(火)



堀兼中学校のリクエスト給食が登場します！

いただいたリクエストの中から組み合わせなどを考えて取り入れました。

4日「ヨーグルト」 5日「わかめごはん」 6日「コーヒーマルク」
12日「狭山茶クリームスパゲッティ・鶏肉のから揚げ」
17日「きな粉揚げパン・ミネストローネ・バジルチキン」
18日「豚肉の生姜焼き」 21日「さやまっ茶プリン」

埼玉県では、6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地場産物や郷土料理などへの理解を通して、ふるさとへの愛着を深め、生産に携わる人々への感謝の心を育てることが目的です。地場産のお米や野菜を使用し、県内の郷土食などを入れました。(献立表に★マークで表示しています。)

また、日本各地の郷土料理も取り入れましたので、ご紹介します。



旬の食材…里芋・さつまいも・白菜・小松菜・ほうれん草・大根・きのこ・みかん・りんご・新米・さば
地場産物…小松菜・ほうれん草・里芋・狭山茶・米

★献立紹介★

5日 広島献立

「がんす」は、魚のすり身に、みじんざりにした野菜や一味唐辛子を混ぜ、パン粉をつけてフライにした揚げかまぼこです。広島の方言「〜でがんす」から来ています。

「広島レモンポンチ」は、広島県産のレモン果汁を使用したゼリーとマスカットゼリー、ミックスフルーツを合わせたさわやかで色合いがきれいなフルーツポンチです。

10日 関西献立

「姫路おでん」は、おでんを生姜醤油につけて食べる兵庫県姫路市の郷土料理です。今回は、給食風にアレンジして、仕上げに生姜醤油を入れて煮込みます。また、大阪といえどお好み焼きやたこ焼きなどさまざまな「粉もん」を楽しめることで有名ですが、その粉もんの一つである「ねぎ焼き」も地元で親しまれているB級グルメの一つです。

11日 沖縄献立

沖縄県はもずく生産量が日本一です。「もずく汁」には、その沖縄県産もずくを使用しています。

「タコスミート」は、沖縄県で誕生したタコライスを給食風にアレンジした料理です。

28日 東北献立

「だまこ餅汁」は、秋田県の郷土料理です。ごはんを丸めたおもち「だまこ」が入っています。ごはんをつぶして丸めるという意味の「だま」に、秋田県の方言「こ」がついたものと言われ、きりたんぽより先に作られました。また、今回の「あぶたまどんの具」には、宮城県産の伝統食材である「仙台麴」を使用しています。油で揚げたあぶたまなので、香ばしくお肉のようにボリュームがあるのが特徴です。