

令和6年11月予定献立表

日	曜日	主な材料とその働き（アレルゲン含む）				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		献立名	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	金	★切り干し大根のカレーそばろ丼 （麦ごはん）【小麦】	米 麦 油 カレールウ	豚肉	切り干し大根 人参 玉ねぎ いんげん にんにく しょうが	881	28.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		ポテトコロッケ【小麦】	あぶら ポテトコロッケ				
		海藻サラダ	ドレッシング	わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし		
5	火	ごはん	米			749	29.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		★しらトマフィッシュ	でん粉 油 砂糖	ホキ	しょうが ぶなしめじ トマト しそ		
		★白岡風ごにささいため	油 砂糖	さつま揚げ	人参 ごぼう いんげん		
		けんちん汁	里いも	豚肉 豆腐	人参 しいたけ ごんにゃく ねぎ ほうれん草		
6	水	メロンパン【小麦】	パン			809	35.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏肉のハニースー스가け	はちみつ 砂糖 油	鶏肉	にんにく しょうが		
		花野菜のソテー	油 ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし		
		ラビオリスープ【小麦】	ラビオリ 砂糖	ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ トマト パセリ		
7	木	ごはん	米			835	33.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばのごまみそ焼き	砂糖 ごま	さば みそ	しょうが		
		磯香サラダ	ドレッシング	のり	えのきたけ 水菜 きゅうり キャベツ		
		肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 さつま揚げ	人参 玉ねぎ ごんにゃく		
8	金	ねぎたっぷりうどん （地粉うどん）【小麦】	地粉うどん 油	鶏肉 なた	人参 小松菜 ねぎ	771	26.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		コーン煮し	ごま油 でん粉	豚肉 鶏肉	玉ねぎ しょうが とうもろこし		
		野菜炒め	油		玉ねぎ 人参 キャベツ もやし にら		
11	月	ごはん	米			806	33.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏肉の唐揚げ②	油 でん粉	鶏肉	しょうが		
		ひじきの中華和え	砂糖 ごま油	ひじき	人参 小松菜 キャベツ		
		レンファンタン【卵】	春雨 ごま油 でん粉	卵 豆腐	人参 とうもろこし ほうれん草		
12	火	バターロールパン【小麦】	パン			827	34.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		ハンバーグデミグラスソース 【小麦】	デミグラスソース	ハンバーグ			
		ほうれん草とコーンのソテー	油		ほうれん草 とうもろこし		
		★しらおかわりシチュー	油 じゃがいも 米粉	鶏肉 豆乳	玉ねぎ エリンギ えのきたけ カリフラワー ねぎ 大根		
13	水	大豆ミートのそばろ丼（ごはん）	米 砂糖 ごま油	鶏肉 大豆ミート	しいたけ とうもろこし ほうれん草	842	30.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		◎ゼリーフライ【小麦】	油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	おから	人参 玉ねぎ ねぎ		
		キャベツのみそ汁		豆腐 みそ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ		
15	金	★しらなしパン【小麦】	パン 梨ジャム			797	27.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		フィッシュアンドチップス	でん粉 油 砂糖 じゃがいも	ホキ			
		ブロッコリーサラダ	ドレッシング		とうもろこし キャベツ 人参 ブロッコリー		
		鶏肉と白菜のスープ	春雨	鶏肉	人参 玉ねぎ 白菜 だけのこ にら		

- ◎ はしは、毎日持ってきてましょう。
◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
◎ 毎月19日は「食育の日」です。
◎ 8大アレルゲン（卵・小麦・そば・落花生・くるみ・乳・えび・かに）については、献立名後ろの【 】内に記載してあります。

11月は「彩の国
ふるさと学校給食月間」
◎印は、郷土料理やB級グルメなど埼玉県に
ちなんだ献立です。
★印は、白岡オリジナルのメニューです。



日	曜日	献立名	主な材料とその働き（アレルゲン含む）				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの			
8月		ごはん	米				818	37.2
		牛乳【乳】		牛乳				
		いかの立田揚げ	でん粉 油	いか	しょうが			
		三色和え	砂糖		もやし 人参 ほうれん草			
		◎高麗鍋	砂糖	豚肉 豆腐 みそ	人参 ねぎ えのきたけ 白菜 ごんにゃく 白菜キムチ しいたけ			
9火		◎かてめし	米 砂糖	鶏肉	人参 ごぼう しいたけ ごんにゃく すいき 小松菜		754	36.5
		牛乳【乳】		牛乳				
		鮭のマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	鮭				
		白菜のお浸し		かつお節	白菜 人参			
		◎呉汁	じゃがいも	大豆 みそ 油揚げ	大根 人参 ねぎ ごぼう			
20水		抹茶きな粉揚げパン【小麦】	パン 油 砂糖	きな粉	抹茶		843	31.5
		牛乳【乳】		牛乳				
		春雨サラダ	春雨 ドレッシング		人参 きゅうり キャベツ			
		チリコンカン	油 じゃがいも 砂糖	ベーコン 豚肉 大豆 ひよこ豆	にんにく 人参 玉ねぎ トマト			
21木		◎彩の国カレー（麦ごはん） 【小麦】	米 麦 油 さつまいも カレールウ	豚肉 大豆	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ほうれん草		897	31.8
		牛乳【乳】		牛乳				
		枝豆オムレツ【卵・乳】	バター	卵 牛乳 チーズ	枝豆 玉ねぎ			
		ごんにゃくサラダ	ドレッシング		ごんにゃく キャベツ きゅうり			
22金		◎豆腐ラーメン（中華麺）【小麦】	中華麺 油 ごま油 でん粉	豚肉 豆腐	玉ねぎ ねぎ 人参 にら しょうが		794	28.3
		牛乳【乳】		牛乳				
		◎みそポテト	じゃがいも でん粉 油 砂糖	みそ				
		ごま酢和え	砂糖 ごま		もやし きゅうり			
25月		食パン【小麦】	パン				757	31.8
		ブルーベリージャム	ジャム					
		牛乳【乳】		牛乳				
		ブロッコリーのツナマヨネーズ焼き 【乳】	油 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ チーズ	ブロッコリー 玉ねぎ エリンギ とうもろこし			
		もやしとハムのサラダ	ドレッシング	ハム	もやし きゅうり 人参			
		卵スープ【卵】	でん粉	鶏肉 卵	玉ねぎ しいたけ 人参 チンゲンサイ			
26火		★さつまいも入り古代米ごはん	米 黒米 さつまいも ごま				785	33.4
		牛乳【乳】		牛乳				
		鶏肉の照り焼き		鶏肉	しょうが			
		ビーフンとキャベツのソテー	ビーフン 油	ベーコン	人参 キャベツ			
		のっぺい汁	里いも でん粉	豚肉 豆腐	大根 人参 ねぎ ごぼう 小松菜			
		みたらし団子	みたらし団子					
27水		ごはん	米				851	30.2
		牛乳【乳】		牛乳				
		しゅうまい◎【小麦】		しゅうまい				
		ナムル	ごま油 砂糖		もやし 人参 小松菜			
		酢豚	油 じゃがいも でん粉 砂糖	豚肉	ピーマン 人参 だけのこ 玉ねぎ しいたけ			
28木		はちみつパン【小麦】	パン				814	30.2
		牛乳【乳】		牛乳				
		きのこグラタン【小麦・乳】	マカロニ バター 油 小麦粉	牛乳 チーズ 鶏肉	玉ねぎ エリンギ まいたけ ブロッコリー			
		コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし きゅうり キャベツ			
		チンゲンサイのスープ	春雨	豆腐 ベーコン	人参 玉ねぎ チンゲンサイ			
29金		わかめごはん	米	わかめごはんの素			860	34.0
		牛乳【乳】		牛乳				
		あじフライ【小麦】	油	あじフライ				
		豚肉とかぶの中華炒め	油	豚肉	にんにく かぶ かぶの葉 人参			
		◎おっきりこみ【小麦】	ほうとう	鶏肉 油揚げ	大根 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草 しいたけ			
						基準栄養量	830	35.3
						平均栄養量	815	31.7



・11月13日の「大豆ミートのそばろ丼」は、女子栄養大学の
学生が考えてくれた料理です。SDGsの17の目標を達成す
るための取り組みとして、材料に大豆ミートを使用しました。