

令和7年11月予定献立表

日	曜日	主な材料とその働き（アレルギー含む）				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		
4	火	ごはん	こめ			677	27.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		あじフライ【小麦】	あぶら	あじフライ			
		こまつなごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ もやし		
5	水	おっきりこみ【小麦】	ほうとう	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ししいたけ ほうれんそう	642	26.7
		はちみつパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
		マカロニグラタン【小麦・乳】	マカロニ あぶら こむぎこ マーガリン	とりにく 牛乳 チーズ	たまねぎ えだまめ		
6	木	はなやさいサラダ	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー にんじん	663	26.9
		コロコロスープ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ		
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
7	金	しゅうまい②【小麦】		しゅうまい		677	25.6
		パンサンデー	はるさめ さとう ごまあぶら		にんじん きゅうり キャベツ もやし		
		マーボー豆腐	あぶら さとう でんぶ	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ ししいたけ たけのこ		
		さとうあげパン【小麦】	パン あぶら さとう				
8	土	牛乳【乳】		牛乳		687	25.4
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング		にんじん きゅうり キャベツ		
		チリコンカン	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく ベーコン だいず ひよこめ	にんにく にんじん たまねぎ トマト		
		さいのうにカレー （むぎごはん）【小麦】	こめ むぎ あぶら さつまいも カレーウ	ぶたにく だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう		
9	日	牛乳【乳】		牛乳		639	32.1
		にたまご【卵】	さとう	たまご			
		かふうあえ	ごまあぶら さとう		キャベツ にんじん もやし きゅうり		
		メロンパン【小麦】	パン				
10	月	牛乳【乳】		牛乳		677	21.0
		とりにくのマーメイド焼き	あぶら マーメイド	とりにく			
		ブロッコリーソテー	あぶら	ベーコン	ブロッコリー キャベツ たまねぎ		
		ミネストローネ【小麦】	じゃがいも あぶら マカロニ	にくだんご	にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ		
11	火	ごはん	こめ			677	21.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		ゼリーフライ【小麦】	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	おから	にんじん たまねぎ ねぎ		
		きりぼしだいこんのにも	ごまあぶら さとう	ちくわ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ いんげん		
12	水	しらたまじる	しらたまだんご	とりにく	にんじん だいこん ぶなしめじ こまつな	632	30.7
		ねぎたっぷりうどん （しごなうどん）【小麦】	しごなうどん あぶら	とりにく なんと	にんじん こまつな ねぎ		
		牛乳【乳】		牛乳			
		まつかぜやき【小麦】	ごま パンこ	ぶたにく とりにく とうふ みそ	たまねぎ		
13	木	ほうれんそうとコーンのソテー	あぶら		ほうれんそう とうもろこし		

- ◎ はしは、毎日持ってきてきましょう。
 ◎ 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。
 ◎ 8大アレルギー（卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに・くるみ）については、
 献立名後ろの【 】内に記載してあります。
 ◎ 毎月19日は「食育の日」です。



埼玉県マスコット「コパン」

白岡市（小学校）							
日	曜日	主な材料とその働き（アレルギー含む）				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		
17	月	かてめし	こめ さとう	ちくわ	にんじん ごぼう こんにゃく	631	32.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		とりのコーンマヨネーズやき		とりにく	とうもろこし		
		ちやしいため	あぶら	さつまあげ	たまねぎ にんじん もやし		
18	火	ごじる	じゃがいも	みそ だいず あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ	646	26.6
		ビビンバ（ごはん）	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	もやし にんじん だいこん こまつな こんにゃく にんにく ほくさいキムチ		
		牛乳【乳】		牛乳			
		ぎょうざ②【小麦】		ぎょうざ			
19	水	トックスープ	トック	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	654	27.2
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
		しらたまフィッシュ		でんぶ さんま さとう	しょうが ぶなしめじ トマト しそ		
20	木	しらかあうごにさいため	あぶら さとう	さつまあげ	にんじん ごぼう いんげん	631	30.0
		さつまじる	さつまいも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう ねぎ だいこん		
		バターロール【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
21	金	ポパイオムレツ（卵・乳）	バター	たまご まぐろ 牛乳 チーズ	ほうれんそう	645	29.6
		ベーコンとこまつなのソテー	あぶら	ベーコン	こまつな にんじん		
		しらかあわしチュー	じゃがいも あぶら こめこ	とりにく とうにゅう	エリンギ えのきたけ たまねぎ だいこん カリフラワー ねぎ		
		わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと			
22	土	牛乳【乳】		牛乳		646	26.6
		とりのからあげ②	あぶら でんぶ	とりにく	しょうが にんにく ほくさい にんじん		
		けんちんじる		かつおぶし	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく		
		さつまいもごはん	こめ さつまいも ごま				
23	日	牛乳【乳】		牛乳		682	21.1
		ハンバーグおろしソース	さとう	ハンバーグ	だいこん		
		ひじきのにも	さとう あぶら	ひじき あぶらあげ	にんじん えだまめ こんにゃく しいたけ		
		キャベツのみそしる		なまあげ みそ	キャベツ たまねぎ えのきたけ		
24	月	ごはん	こめ			648	23.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばのぶなかつめし	さとう	さば			
		さんしょくあえ	さとう	とりにく なまあげ	ほうれんそう もやし にんじん チンゲンサイ		
25	火	あつあげとやさいのにも	あぶら じゃがいも さとう	とりにく なまあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく	684	30.3
		とうらうめん （ちゅうかめん）【小麦】	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶ	ぶたにく とうふ	たまねぎ ねぎ にんじん しょうが にら		
		牛乳【乳】		牛乳			
		みそポテト	じゃがいも でんぶ あぶら さとう	みそ			
26	水	やさしいため	あぶら		たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ にら	650	27.6
		しょうパン【小麦】 （チョコクリーム）	パン チョコクリーム				
		牛乳【乳】		牛乳			
		とりのコーンフレークやき【小麦】	ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク パンこ	とりにく			
27	木	ツナサラダ	ドレッシング	まぐろ	にんじん きゅうり キャベツ	657	27.3
		ラビオリスープ【小麦】	ラビオリ さとう	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ トマト		
28	金						

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！