

令和7年11月予定献立表

白岡市（中学校）

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		
4	火	ごはん	米			846	32.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		あじフライ【小麦】	油	あじフライ			
		小松菜のごま和え	ごま 砂糖		小松菜 キャベツ もやし		
5	水	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 しいたけ ほうれん草	797	32.0
		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 油 小麦粉 マーガリン	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ 枝豆		
6	木	花野菜サラダ	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー 人参	853	33.2
		コロコソスープ	じゃがいも	鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ		
		ごはん	米	牛乳			
		牛乳【乳】		牛乳			
7	金	しゅうまい③【小麦】		しゅうまい		868	29.3
		ハンサムスー	春雨 砂糖 ごま油		人参 きゅうり キャベツ もやし		
		マーボー豆腐	油 砂糖 でん粉	豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく 人参 ねぎ しいたけ だけのこ		
		砂糖揚げパン【小麦】	パン あぶら さとう				
10	月	牛乳【乳】		牛乳		863	29.3
		春雨サラダ	春雨 ドレッシング		人参 きゅうり キャベツ もやし		
		チリコンカン	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 ベーコン 大豆 ひよこ豆	にんにく 人参 玉ねぎ トマト		
		影の国カレー （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		
11	火	牛乳【乳】		牛乳		765	37.1
		煮玉子【卵】	砂糖	卵			
		華風和え	ごま油 砂糖		キャベツ 人参 もやし きゅうり		
		メロンパン【小麦】	パン				
12	水	牛乳【乳】		牛乳		839	24.7
		鶏肉のマーマレード焼き	油 マーマレード	鶏肉			
		ブロッコリーソテー	油	ベーコン	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ		
		ミネストローネ【小麦】	じゃがいも 油 マカロニ	肉団子	人参 玉ねぎ にんにく トマト パセリ		
13	木	ごはん	米	牛乳		781	36.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		ゼリーフライ【小麦】	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	おから	人参 玉ねぎ ねぎ		
		切り干し大根の煮物	ごま油 砂糖	ちくわ 油揚げ	切り干し大根 人参 しいたけ いんげん		
13	木	白玉汁	白玉団子	鶏肉	人参 大根 ぶなしめじ 小松菜	781	36.3
		ねぎたっぷりうどん （地粉うどん）【小麦】	地粉うどん 油	鶏肉 なんと	人参 小松菜 ねぎ		
		牛乳【乳】		牛乳			
		松風焼き【小麦】	ごま パン粉	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	玉ねぎ		
13	木	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	781	36.3

- ◎ 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大アレルゲン（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「コバトン」

日	曜日	献立名	主な材料とその動き（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	体の腸子をととのえるもの			
17	月	かてめし	米 砂糖	ちくわ	人参 ごぼう こんにゃく	765	38.0	
		牛乳【乳】		牛乳				
		鶏のコーンマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	鶏肉	とうもろこし			
		もやし炒め	油	さつま揚げ	玉ねぎ 人参 もやし			
18	火	具汁	じゃがいも	みそ 大豆 油揚げ	大根 人参 ねぎ	828	32.3	
		ピビンバ（ごはん）	米 油 砂糖 ごま油	豚肉	もやし 人参 大根 小松菜 こんにゃく にんにく 白菜キムチ			
		牛乳【乳】		牛乳				
		餃子③【小麦】		餃子				
19	水	トックスープ	トック	鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ	811	32.7	
		ごはん	米					
		牛乳【乳】		牛乳				
		しらたまフィッシュ	でん粉 油 砂糖	ホキ	しょうが ぶなしめじ トマト しそ			
20	木	白焼風ごにささ炒め	油 砂糖	さつま揚げ	人参 ごぼう いんげん	794	36.2	
		さつま汁	さつまいも	豚肉 豆腐 みそ	人参 ごぼう ねぎ 大根			
		バターロール【小麦】	パン	牛乳				
		牛乳【乳】		牛乳				
21	金	ポパイオムレツ【卵・乳】	バター	卵 まぐろ 牛乳 チーズ	ほうれん草	802	35.1	
		ベーコンと小松菜のソテー	油	ベーコン	小松菜 人参			
		しらおかわりシチュー	じゃがいも 油 米粉	鶏肉 豆乳	エリンギ えのきたけ 玉ねぎ 大根 カリフラワー ねぎ			
		わかめごはん	米	わかめごはんの素				
22	土	牛乳【乳】		牛乳		802	35.1	
		鶏のから揚げ②	油 でん粉	鶏肉	しょうが にんにく			
		白菜のおひたし		かつお節	白菜 人参			
		けんちん汁		豚肉 豆腐 油揚げ	大根 人参 ねぎ こんにゃく			
23	日	さつまいもごはん	米 さつまいも ごま			788	31.7	
		牛乳【乳】		牛乳				
		ハンバーグおろしソース	砂糖	ハンバーグ	大根			
		ひじきの煮物	砂糖 油	ひじき 油揚げ	人参 枝豆 こんにゃく しいたけ			
24	月	キャベツのみそ汁		生揚げ みそ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	854	25.0	
		ごはん	米					
		牛乳【乳】		牛乳				
		さばの文化干し	砂糖	さば				
25	火	三色和え			ほうれん草 もやし 人参	809	28.9	
		厚揚げと野菜の煮物	油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 生揚げ	人参 玉ねぎ こんにゃく チンゲンサイ			
		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 しょうが にら			
		牛乳【乳】		牛乳				
26	水	みそポテト	じゃがいも でん粉 油 砂糖	みそ		809	28.9	
		野菜炒め	油		玉ねぎ 人参 キャベツ えのきたけ にら			
		食パン【小麦】 （チョコクリーム）	パン チョコクリーム					
		牛乳【乳】		牛乳				
27	木	鶏のコーンフ레이크焼き【小麦】	ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 パン粉	鶏肉		825	36.6	
		ツナサラダ	ドレッシング	まぐろ	人参 きゅうり キャベツ			
		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 トマト			
28	金					基準栄養量	830	35.3
						平均栄養量	817	32.7

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！