

2025年11月 学校給食予定献立表

坂戸市立 中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						調味料等		栄養素	
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品				エネルギー (Kcal)	たんばく質(g)
		たんばく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質				
4(火)	牛乳		牛乳							872	34.1
	ごはん					米					
	ブルコギ	豚肉		にら にんじん	たまねぎ にんにく ねぎ	はるさめ 砂糖	ごま油 米油	清酒 本みりん しょうゆ しょう			
	トック入り卵スープ	鶏卵 かまぼこ		ゆでたまご にんじん	干ししいたけ	でん粉 トク		しょうゆ 粗塩 しょう			
	キャラメルゼリー		生クリーム 寒天 牛乳			砂糖		鶏がら			
5(水)	牛乳		牛乳							770	28.1
	里芋ごはん	油揚げ 豚肉		にんじん	ごぼう	さといも 砂糖 米		清酒 しょうゆ 粗塩			
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	小麦粉 でん粉	米油	清酒 しょうゆ 粗塩			
	おひたし			にんじん	キャベツ			しょうゆ			
6(木)	牛乳		牛乳							829	34.8
	ごはん					米					
	肉団子のもち米蒸し	押し豆腐 豚肉			しょうが たまねぎ	パン粉 もち米		しょうゆ 粗塩			
	炒り鶏	さつま揚げ 鶏肉		にんじん	たけのこ れんこん 干ししいたけ	砂糖 こんにやく	米油	本みりん しょうゆ 煮干し			
	レモン風味あえ			こまつな にんじん	はくさい レン	砂糖		粗塩 米酢			
7(金)	牛乳		牛乳							829	36.8
	五目ラーメン	えび 豚肉		にら にんじん	キャベツ しょうが たけのこ にんにく ねぎ	でん粉 中華めん	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 粗塩 しょう			
	ごぼうと大豆のカリカリ揚げ	大豆			ごぼう	でん粉 砂糖	米油	清酒 しょうゆ			
	菊花みかん				みかん						
10(月)	牛乳		牛乳							811	24.6
	小江戸カレーライス	豚肉	チーズ	こまつな にんじん	ゆかり たまねぎ にんにく	小麦粉 さつまいも 米	米油	マスタード しょうゆ 粗塩 しょう			
	鶏肉と野菜の香味炒め	鶏肉		ゆでたまご にんじん	キャベツ しょうが		米油	清酒 しょうゆ 粗塩			
11(火)	牛乳		牛乳							791	32.2
	ライスボールパン					ライスボールパン					
	和風しゃくし菜スパゲッティ	豚肉		にんじん じゃくし菜漬け	しょうが たまねぎ にんにく ねぎ 干ししいたけ しめじ	スパゲッティ	米油	白ワイン しょうゆ しょう			
	花野菜のサラダ	ポークハム		ブロッコリー	カリフラワー きゅうり		マスタード	粗塩 しょう			
12(水)	牛乳		牛乳							850	31.9
	ごはん					米					
	里芋コロッケ	鶏肉			ごぼう たまねぎ	小麦粉 パン粉 さといも 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 粗塩 しょう			
	ひじきの五目煮	大豆 油揚げ ちくわ 豚肉	ひじき	にんじん	たまねぎ	砂糖 こんにやく	米油	本みりん しょうゆ			
	ピリッと白菜				きゅうり はくさい		うー油	しょうゆ 粗塩			
13(木)	牛乳		牛乳							769	33.5
	照り焼きフィッシュバーガー	しいら			キャベツ しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖 こんどまパン	米油	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 しょう			
	ファイバーミネストローネ	大正金時豆 鶏肉		にんじん パセリ トマト	ゆかり たまねぎ にんにく はくさい	米粒麦 マカロニ	米油	粗塩 しょう 鶏がら ロール			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
17(月)	牛乳		牛乳							835	34.1
	ごはん					米					
	家常豆腐	生揚げ 豚肉		ゆでたまご にんじん	しょうが たけのこ にんにく ねぎ	でん粉 砂糖	米油	しょうゆ マスタード トマトソース			
	ビーフンと野菜の炒め物	鶏肉		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	ビーフン	米油	清酒 しょうゆ 粗塩 しょう			
18(火)	牛乳		牛乳							782	27.5
	かてめし	油揚げ 凍り豆腐		にんじん	かんぴょう ごぼう 干ししいたけ	米粒麦 砂糖 米		清酒 しょうゆ 粗塩			
	もうかさと野菜のしょうがみぞれあん	もうかさと		こまつな にんじん	しょうが だいこん	小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖	米油	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩			
	りんご				りんご						
19(水)	牛乳		牛乳							811	27.2
	黒パン					黒パン					
	マカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	小麦粉 マカロニ	バター 米油	白ワイン 粗塩 しょう 鶏がら ロール			
	イタリアンサラダ	フォアグラソース			キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油 米油	粗塩 米酢 しょう パプリカ			
20(木)	牛乳		牛乳							830	32.3
	ごはん					米					
	さんまのしょうが煮	さんま	昆布		しょうが ねぎ	砂糖		清酒 本みりん しょうゆ 米酢			
	五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉		にんじん	ごぼう れんこん	砂糖 こんにやく	米油	しょうゆ 一味唐辛子			
	浅漬け			にんじん	はくさい			粗塩			
21(金)	牛乳		牛乳							869	33.0
	にくうどん	油揚げ かまぼこ 豚肉 白みそ		こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ	砂糖 うどん		清酒 本みりん しょうゆ 削り節			
	味噌ポテト					小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖	米油	本みりん			
	ナムル			にら にんじん	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 一味唐辛子			
25(火)	牛乳		牛乳							775	27.3
	小松菜ピラフ	ベーコン		こまつな にんじん	たまねぎ 赤いコン こんにやく	米粒麦 米	バター 米油	白ワイン しょうゆ 粗塩 しょう 鶏がら ロール			
	鶏肉の変わりフライ	鶏肉				小麦粉 パン粉	ごま 米油	粗塩			
	コールスロー			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	米油	粗塩 米酢 しょう			
26(水)	牛乳		牛乳							843	34.3
	焼き鳥丼	鶏肉			しょうが にんにく ねぎ りんご	砂糖 米	米油	清酒 しょうゆ 粗塩 しょう トマトソース			
	呉汁	大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ 豚肉		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		米油	削り節			
	坂戸はちみつレモンゼリー		寒天		レン	砂糖 蜂蜜					
27(木)	牛乳		牛乳							757	27.8
	県産野菜たっぷりうどん	油揚げ 豚肉		こまつな にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さといも うどん	米油	清酒 しょうゆ 煮干し			
	もやしのサラダ	ポークハム			きゅうり しょうが 赤いコン もやし	砂糖	ごま 米油	しょうゆ 粗塩 米酢 しょう			
	ココア蒸しパン		チーズ			小麦粉 砂糖	米油	コップ 粗塩 ベーキングパウダー			
28(金)	牛乳		牛乳							752	23.8
	ごはん					米					
	ゼリーフライ	おから 鶏卵		にんじん	たまねぎ ねぎ	小麦粉 じゃがいも でん粉	米油	マスタード 粗塩 しょう			
	せんべい汁	鶏肉		にんじん	ごぼう ねぎ 干ししいたけ しめじ	南部せんべい		清酒 しょうゆ 削り節			
	野菜のおかかあえ	かつお節		ほうれんそう	もやし			しょうゆ			
		給食回数 17回						今月の栄養量		810	30.8
		*材料は都合により変更することがあります。 *11月より牛乳が200mlになります。						基準栄養量		830	27.0～41.0