

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)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質		
4(火)	牛乳	牛乳				米		872	34.1
	ごはん								
	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		
	トック入り卵スープ	鶏卵 かまぼこ	チゲンサイ にんじん	干ししいたけ		でん粉 トック			
5(水)	キャラメルゼリー	牛乳	牛乳			砂糖		770	28.1
	牛乳	牛乳							
	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 ショウゆ 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 ショウゆ 粗塩		
6(木)	おひたし		にんじん	キャベツ				829	34.8
	牛乳	牛乳							
	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		ショウゆ 粗塩		
7(金)	炒り鶏	さつま揚げ 鶏肉	にんじん	たけのこ れんこん	砂糖 こんにゃく	米油	本みりん ショウゆ 無油 無塩	829	36.8
	レモン風味あえ		こまつな にんじん	干ししいたけ	はくさい レモン	砂糖	粗塩 米酢		
	牛乳	牛乳							
	五目ラーメン	えび 豚肉	にら にんじん	キャベツ ショウガ たけのこ にんにく ねぎ	でん粉 中華めん	ごま油 米油	清酒 ショウゆ 粗塩 こしょう 鶏がら		
10(月)	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 ショウゆ	811	24.6
	菊花みかん			みかん					
	牛乳	牛乳							
	小江戸カレーライス	豚肉	チーズ	こまつな にんじん	切りたまねぎ にんにく	小麦粉 さつまいも 米	ケターソース ショウゆ 粗塩 カレ粉 こしょう がくらまや トマトケチャップ		
11(火)	鶏肉と野菜の香味炒め	鶏肉		チゲンサイ にんじん	キャベツ ショウガ		米油	791	32.2
	牛乳	牛乳							
	ライスボールパン				ライスボールパン				
	和風しゃくし葉スパゲッティ	豚肉	にんじん しゃくし葉漬け	しょうが たまねぎ にんにく ねぎ 干ししいたけ	スパゲッティ	米油	白ワイン ショウゆ こしょう		
12(水)	花野菜のサラダ	ホーリー	アーモンド	アーモンド きゅうり	アーモンド きゅうり	ヨーグルト	粗塩 こしょう	850	31.9
	牛乳	牛乳							
	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 ショウゆ 粗塩 こしょう		
13(木)	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 こんにゃく	米油	本みりん ショウゆ	769	33.5
	ピリッと白菜			きゅうり はくさい		ラー油	粗塩		
	牛乳	牛乳							
	照り焼きフィッシュバーガー	しいら		キャベツ ショウガ	小麦粉 でん粉 砂糖 こどもパン	米油	清酒 本みりん ショウゆ 粗塩 こしょう		
17(月)	ファイバーミネストローネ	大正金時豆 鶏肉	にんじん バセドウ病	切りたまねぎ にんにく はくさい	米粒麦 バセドウ病	米油	粗塩 こしょう 鶏がら ローレル	835	34.1
	ヨーグルト		ヨーグルト						
	牛乳	牛乳							
	ごはん				米				
18(火)	家常豆腐	生揚げ 豚肉	チゲンサイ 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	ショウゆ オムライス タケノコ シンガツヤン	782	27.5
	ピーフンと野菜の炒め物	鶏肉	にんじん	キャベツ ショウガ にんにく	ピーフン	米油	清酒 ショウゆ 粗塩 こしょう		
	りんご			りんご					
	牛乳	牛乳							
19(水)	黒パン				黒パン			811	27.2
	マカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳 にんじん バセドウ病	たまねぎ	小麦粉 カローネ	バター 米油	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル		
	イタリアンサラダ	ヨリゾーリセージ		キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油 米油	粗塩 米酢 こしょう バジル		
	牛乳	牛乳							
20(木)	ごはん				米			830	32.3
	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 ショウゆ 米酢		
	五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉	にんじん バセドウ病	ごぼう れんこん	砂糖 こんにゃく	米油	ショウゆ 一味唐辛子		
	浅漬け			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	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 ショウゆ 剥り節		
	味噌ボテト	白みそ			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	ショウゆ 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 ホーロン にんにく	米粒麦 米	バター 米油	白ワイン ショウゆ 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル		
	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 こしょう		
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 ショウゆ 粗塩 こしょう ウバジンヤン		
	吳汁	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		レモン	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 ショウゆ 無油 無塩		
	もやしのサラダ	ホーリー		きゅうり もやし ごぼう	ごま油	米油	ショウゆ 粗塩 米酢 こしょう		
	ココア蒸しパン	チーズ		もやし	小麦粉 砂糖	米油	ココア 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	ケターソース 粗塩 こしょう		
	せんべい汁	鶏肉	にんじん	ごぼう ねぎ	南部せんべい		清酒 ショウゆ 削り節		
	野菜のおかかあえ	かつお節	ほうれんそう	もやし			ショウゆ	810	30.8
	給食回数	17回					今月の栄養量		
* 材料は都合により変更することがあります。								基準栄養量	830
* 11月より牛乳が200mlになります。								27.0~41.5	