２０２６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			ｴﾈﾙｷﾞｰ（Kcal）	たんぱく質（g）
日（曜）		たんぱく質	無機質	カロテン	Ｖ．Ｃ．	炭水化物	脂質			
2（月）	牛乳		牛乳						803	34.4
	ごはん					米				
	マーボー豆腐	豆腐 赤みそ 鶏肉 豚肉		にんじん	しょうが たけのこ にんにく ねぎ	でんぷん 砂糖	ごま油 米油	しょうゆ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ		
	ごまドレッシングサラダ			にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ ﾎｰﾙｺｰﾝ	砂糖	ごま油 ごま 米油	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう		
4（水）	牛乳		牛乳						792	29.6
	ごはん					米				
	里芋コロッケ	鶏肉			ごぼう たまねぎ	小麦粉 ﾊﾟﾝ粉 さといも 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
	野菜炒め	豚肉		ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ しょうが		ごま油	清酒 しょうゆ 粗塩		
	手作りふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ のり				ごま	本みりん しょうゆ		
5（木）	牛乳		牛乳						795	28.5
	黒パン					黒ﾊﾟﾝ				
	きのこシチュー	鶏肉	生ｸﾘｰﾑ 牛乳	にんじん ﾊﾟｾﾘ	たまねぎ しめじ ｴﾘﾝｷﾞ	小麦粉 じゃがいも	ﾊﾞﾀｰ 米油	白ﾜｲﾝ 粗塩 こしょう 鶏がら ﾛｰﾚﾙ		
	ウインナーと白菜のソテー	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ		こまつな にんじん	はくさい		米油	しょうゆ 粗塩 こしょう		
6（金）	牛乳		牛乳						810	30.9
	ごはん					米				
	ヤンニョムチキン	鶏肉			しょうが にんにく ねぎ	小麦粉 でんぷん	ごま 米油	清酒 本みりん 粗塩 こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ ｺﾁｼﾞｬﾝ		
	にらたまスープ	豆腐 たまご 豚肉		にら にんじん	ねぎ	でんぷん		しょうゆ 粗塩 こしょう ｻﾊﾞ節 鰤節		
	いろいろ野菜のナムル			にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 粗塩		
9（月）	牛乳		牛乳						775	32.2
	ごはん					米				
	和風ミートカップ	鶏肉 豚肉	牛乳		しょうが たまねぎ ねぎ 干ししいたけ	ﾊﾟﾝ粉 でんぷん 砂糖	ごま	本みりん しょうゆ 粗塩 こしょう ﾅﾂﾒｸﾞ		
	切り干し大根のカレーきんぴら	豚肉		にんじん	切り干し大根 にんにく	砂糖 こんにゃく	ごま油 米油	清酒 しょうゆ ｶﾚｰ粉		
	キャベツの昆布漬け		昆布	にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ			粗塩		
10（火）	牛乳		牛乳						826	37.5
	ツイストパン					ﾂｲｽﾄﾊﾟﾝ				
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん ﾄﾏﾄ缶	たまねぎ にんにく	砂糖	米油	赤ﾜｲﾝ ｳｽﾀｰｿｰｽ 粗塩 こしょう ﾊﾟﾌﾟﾘｶ		
	鶏肉とキャベツのソテー	鶏肉		にんじん ほうれんそう	ｷｬﾍﾞﾂ		米油	しょうゆ 粗塩 こしょう		
	ヨーグルト		ﾖｰｸﾞﾙﾄ							
11（水）	牛乳		牛乳						766	32.3
	しめじごはん	油揚げ 鶏肉		にんじん	ごぼう しめじ	砂糖 米		清酒 しょうゆ 粗塩		
	さわらの竜田揚げ	さわら			しょうが	小麦粉 でんぷん	米油	清酒 しょうゆ 粗塩		
	もやしのサラダ	ﾎﾞｰｸﾊﾑ			きゅうり しょうが ﾎｰﾙｺｰﾝ もやし	砂糖	米油	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう		
12（木）	牛乳		牛乳						792	34.6
	中華丼	うずら卵 えび 豚肉		にんじん	しょうが たけのこ にんにく ねぎ はくさい	でんぷん 砂糖 米	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 粗塩		
	春雨スープ	鶏肉		ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ にんじん	ｴﾘﾝｷﾞ	でんぷん はるさめ		清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら ﾛｰﾚﾙ		
	みかん				みかん					
13（金）	牛乳		牛乳						844	34.3
	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 ゆでうどん	米油	清酒 しょうゆ 粗塩 ｻﾊﾞ節 鰤節		
	とり天	鶏肉			しょうが にんにく	小麦粉 でんぷん	米油	清酒 薄口しょうゆ		
	白菜のごまあえ			にんじん	きゅうり はくさい	砂糖	ごま	しょうゆ 粗塩		
16（月）	牛乳		牛乳						806	30.0
	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	米油	清酒 しょうゆ 粗塩		
	さけと野菜のしょうがみぞれあん	さけ		こまつな にんじん	しょうが だいこん	小麦粉 じゃがいも でんぷん 砂糖	米油	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩		
	りんご				りんご					
17（火）	牛乳		牛乳						815	36.0
	ライスボールパン					ﾗｲｽﾎﾞｰﾙﾊﾟﾝ				
	和風しゃくし菜スパゲッティ	豚肉		にんじん しゃくし菜漬け	しょうが たまねぎ にんにく ねぎ しめじ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	米油	白ﾜｲﾝ しょうゆ こしょう		
	ブロッコリーとハムのサラダ	ﾎﾞｰｸﾊﾑ		ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ	砂糖	ごま 米油	しょうゆ 粗塩 米酢		
18（水）	牛乳		牛乳						842	27.5
	小江戸カレーライス	豚肉	ﾁｰｽﾞ	こまつな にんじん	ｾﾛﾘｰ たまねぎ にんにく	小麦粉 さつまいも 米	米油	ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ 粗塩 ｶﾚｰ粉 こしょう ｶﾞﾗﾑﾏｻﾗ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	鶏肉と野菜の香味炒め	鶏肉		ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ しょうが		ごま油	清酒 しょうゆ 粗塩		
19（木）	牛乳		牛乳						767	34.4
	ツナサンド	まぐろ油漬け			ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり たまねぎ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ	ﾏﾖﾈｰｽﾞ	粗塩 こしょう		
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉 豚肉		こまつな にんじん	しょうが たけのこ ねぎ はくさい 干ししいたけ	ﾊﾟﾝ粉 でんぷん	ごま油	しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら		
20（金）	牛乳		牛乳						912	34.1
	東松山のやきとり丼	赤みそ 豚肉			ｷｬﾍﾞﾂ しょうが にんにく ねぎ りんご	小麦粉 でんぷん 米 きび砂糖	ごま油 ごま 米油	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ ｺﾁｼﾞｬﾝ		
	田舎汁	豆腐		にんじん	ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	米油	清酒 しょうゆ 粗塩 ｻﾊﾞ節 鰤節		
	坂戸はちみつレモンゼリー		寒天		ﾚﾓﾝ	砂糖 蜂蜜				
24（火）	牛乳		牛乳						765	35.0
	ごはん					米				
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが たまねぎ	砂糖	米油	清酒 しょうゆ		
	キャベツのおかかあえ	かつお節		にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ			しょうゆ		
	みそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ		こまつな にんじん	ねぎ			ｻﾊﾞ節 鰤節		
25（水）	牛乳		牛乳						791	35.0
	エビピラフ	えび		にんじん ﾄﾏﾄ缶	たまねぎ ﾎｰﾙｺｰﾝ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	米	ﾊﾞﾀｰ 米油	清酒 粗塩 こしょう		
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	小麦粉 でんぷん	米油	清酒 しょうゆ		
	グリーンサラダ	ﾎﾞｰｸﾊﾑ		ﾋﾟｰﾏﾝ	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	砂糖	米油	粗塩 米酢 こしょう		
26（木）	牛乳		牛乳						777	32.8
	ごはん					米				
	親子煮	生揚げ たまご 鶏肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 粗塩		
	青菜と白滝の炒め物	鶏肉		ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	にんにく ねぎ	しらたき 砂糖	ごま油 ごま	清酒 しょうゆ		
27（金）	牛乳		牛乳						757	30.7
	もやしラーメン	豚肉		にんじん	しょうが たけのこ もやし	でんぷん 砂糖 中華めん	ごま油 ﾗｰ油	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら		
	セロリ入餃子	鶏肉 豚肉		にら	ｷｬﾍﾞﾂ ｾﾛﾘｰ にんにく ねぎ 干ししいたけ	でんぷん 餃子の皮	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
	おひたし			こまつな にんじん	はくさい			しょうゆ		
30（月）	牛乳		牛乳						855	33.6
	ごはん					米				
	さばのみそ煮	さば 赤みそ			しょうが	砂糖		清酒 本みりん しょうゆ		
	豚肉と昆布の炒り煮	油揚げ 豚肉	昆布	にんじん	干ししいたけ	砂糖 こんにゃく	米油	清酒 しょうゆ 煮干し		
	浅漬け			にんじん	はくさい			粗塩		
	給　食　回　数　19　回							今月の栄養量	805	32.8
	＊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	27.0～41.5