



令和 8 年 11 月 学校給食献立表 (小学校)



東松山市教育委員会

日	曜	献立名 (こんだてめい)		食 品 名			栄 養 量	
		主食 (しゅしゅく)	アレルギー食材 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ、おこなつた	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (k c a l) キロカロリー	たんぱく質 (g) グラム
4	水	ごはん ちちぶかてめしのぐ ぎゅうにゅう さわらのさいのくにかぼすソース ほししいたけほしあけのみそしる	コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら きびざとう あぶら さとう かぼすソース	とりにく こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう さわらたつたあげ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	614	25.1
5	木	コッペがたロールパン ぎゅうにゅう オムレツのミートソースかけ コールスロー(ドレッシング) アリエッティのクリームシチュー	小麦 乳 卵 乳 小麦	コッペがたロールパン あぶら きびざとう コールスロードレッシング バター じゃがいも	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく とりにく シュレッド チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう スteamミルク	たまねぎ キャベツ コーン にんじん たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	636	27.0
6	金	ちやめし ぎゅうにゅう ふかやねぎやき タヌキのきょうしつのおでん キャベツのサラダ(ドレッシング)	コムギ 乳 小麦 卵 コムギ	ちやめし あぶら きびざとう ごまあぶら じゃがいも きびざとう かんきつドレッシング	ぎゅうにゅう ウインナー こんぶ ちくわ がんもどき うずらのたまご	ふかやねぎやき にんじん だいこん こんにやく キャベツ コーン にんじん きゅうり	619	23.5
9	月	くろパン ぎゅうにゅう おばあちゃんがつくったキッシュ こんさいのごまサラダ(ドレッシング) キャロットスープ	小麦 乳 卵 乳 小麦 乳 小麦	くろパン ごまドレッシング バター	ぎゅうにゅう キッシュ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム スteamミルク シュレッド チーズ	にんじん きゅうり ごぼう れんこん コーン えだまめ たまねぎ にんじん パセリ	596	23.5
10	火	ごはん コーヒーぎゅうにゅう とりにくのからあげ にくじゃが とうふのみそしる	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら あぶら じゃがいも さとう	コーヒーぎゅうにゅう とりにくのからあげ ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん にんじん たまねぎ ねぎ	666	25.9
11	水	ごもくうどん(じごなうどん) ぎゅうにゅう しろみざかなフリッター りんご	コムギ (小麦) 乳 小麦	じごなうどん ごまあぶら きびざとう あぶら	ぶたにく こんぶ あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう しろみざかなフリッター	にんじん だいこん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな りんご	601	22.9
12	木	ごはん さいのくになつとう ぎゅうにゅう ぶたキムチいため いもに	小麦 乳 コムギ コムギ	ごはん ごまあぶら あぶら さといも	さいのくになつとう ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんにく たまねぎ にんじん もやし キムチ にら ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ こんにやく ほうさい ねぎ	618	28.6
13	金	こえどかわごえカレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう ほうれんそうのおひたし(しょうゆ)【かつおぶし】	乳 小麦 乳 (コムギ)	むぎごはん あぶら さつまいも	ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう スteamミルク シュレッド チーズ ぎゅうにゅう かつおぶし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし にんじん	627	19.9
16	月	タルタルフィッシュバーガー(セサミバーズ) 「たらボーションフライ(タルタルソース) サンドようソテー ぎゅうにゅう やさいのスープに	(小麦) 小麦 (卵) 乳	セサミバーズ あぶら タルタルソース あぶら あぶら じゃがいも	たらボーションフライ ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん だいこん マッシュルーム コーン ほうさい パセリ	596	25.3
17	火	東松山やきとりごはん(ごはん) ぎゅうにゅう ワンタンスープ おたのしみかたぬきチーズ	コムギ 乳 小麦 乳	ごはん ごまあぶら きびざとう ごま あぶら ワンタンのかわ	ぶたにく みぞ ぎゅうにゅう とりにく かたぬきチーズ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ りんご にんじん もやし ほうさい ねぎ チンゲンサイ	607	26.4
18	水	しょうゆラーメン(ホットちゅうかめん) ぎゅうにゅう タコちゃんあげ とうにゅうプリンタルト	コムギ (小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん あぶら きびざとう ごまあぶら タコがたたこやき あぶら とうにゅうプリンタルト	ぶたにく なたと わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん もやし コーン キャベツ かんたんねぎ	639	21.6
19	木	もずくどん(ごはん) ぎゅうにゅう イナムドゥチ	コムギ 乳	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	ぶたにく とりにく もずく ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ みそ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ コーン こまつな しょうが にんじん だいこん ほししいたけ こんにやく ねぎ	605	25.3
20	金	わかめごはん ぎゅうにゅう ポテトコロッケ ナムル(ドレッシング) ABCマカロニスープ	乳 小麦 (コムギ) 小麦	わかめごはん ポテトコロッケ あぶら かんこくナムルドレッシング あぶら アルファベットマカロニ	ぎゅうにゅう とりにく	もやし きゅうり にんじん こまつな にんじん たまねぎ コーン キャベツ かんたんねぎ	637	18.5
24	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのおろしソース ごもくめ こんさいのごまじる	乳 コムギ 小麦	ごはん あぶら きびざとう あぶら きびざとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ぶたにく こんぶ ごおりとうふ だいず ちくわ とうふ わかめ みそ	だいこん ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	676	27.2
25	水	いなかにるうどん(じごなうどん) ぎゅうにゅう さいのくにしゃくしなまん きりぼしだいこんのサラダ(ドレッシング)	コムギ (小麦) 乳 小麦 (コムギ)	じごなうどん あぶら きびざとう さいのくにしゃくしなまん たまねぎドレッシング	ぶたにく あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり	598	22.4
26	木	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース(2ほん) とうふのちゅうかに みかん	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら きびざとう あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう いかスティックでんぶんつき みそ とうふ ぶたにく なたと	しょうが にんにく ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな みかん	669	27.4
27	金	ごはん ぎゅうにゅう ソイソースインハンバーグ ぶたにくとこんぶのいりに かわじまごじる	乳 小麦 コムギ コムギ	ごはん あぶら きびざとう あぶら さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ソイソースインハンバーグ ぶたにく こんぶ あぶらあげ とりにく みぞ だいず	たまねぎ こんにやく にんじん にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ もやし ほうさい ねぎ こまつな いもがら	637	25.5
30	月	ごはん だいずのはなそぼろごはんのぐ ぎゅうにゅう まぐろメンチカツ だいこんのみそしる	コムギ 乳 小麦	ごはん さとう あぶら	とりにく ぶたにく だいず ぎゅうにゅう まぐろメンチカツ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん えだまめ たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	635	24.2
計 18 回			コムギは 醤油由来 です。	※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります ※給食で使用する魚は骨取りではありません		平均 栄 養 量	626	24.5

すがたをかえる大豆ウィーク

※アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき大アレルギーのみ表記したものです。
※コンタミネーションに関する表記はしていません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。
※中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合もあります。交差のないよう注意して調理しておりますが
同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
※主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
・製麺工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。
※使用材料をすべて載せているわけではありません。
ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(0493-22-0741)までお問い合わせください。

企業版ふるさと納税寄附企業のご紹介
かつこ株式会社様から企業版ふるさと納税でご寄附をいただきました。寄附金は学校給食運営事業に
活用させていただきます。

★11月は「影の国ふるさと学校給食月間」です
★太字の献立名は埼玉県にちなんだ献立です。
いろいろな料理を知ってくださいね♪
※4日に使用するかぼすソースのかぼすは埼玉県産
です。
※17日の東松山やきとりご飯のみそ、27日のかわじま
奥汁のみそと大豆は吉見町産です。

～11月の行事食～
19日 沖縄県郷土料理
24日 和食の日献立
～図書館レストランテ～ (4日～9日)
～すがたをかえる大豆ウィーク～
24日～30日
※いろいろなすがたの大豆が登場します。

