

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） 主食（しゅしょく） 飲み物（のみもの） おかず	9大アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ、カシューナッツ	食品名 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	栄養量 エネルギー（kcal）キロカロリー	たんぱくしつ（g）グラム
4	水	ごはん **ちちぶかてめしのぐ** ぎゅうにゅう　ほししいたけほししばあたけ **さわらのさいのくにかぼすソース** ほししいたけほししばあたけのみそしる	 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　こんにゃく　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　借りぐらしのアリエッティ 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　ｼｭﾚｯﾄﾞﾁｰｽﾞ　なまｸﾘｰﾑ　ぎゅうにゅう　ｽｷﾑﾐﾙｸ	 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	ちゃめし ぎゅうにゅう　タヌキのきょうしつ **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	ちゃめし 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　こんにゃく 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　西の魔女が死んだ 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　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ｼｭﾚｯﾄﾞﾁｰｽﾞ	 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 コーヒーミルク とりにくのからあげ　松山中リクエスト献立 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	 コーヒーミルク 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 **さいのくになっとう** 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	 さいのくになっとう 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　こんにゃく　はくさい　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　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ｼｭﾚｯﾄﾞﾁｰｽﾞ 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(セサミバーンズ) たらポーションフライ(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 	セサミバーンズ あぶら　タルタルソース あぶら あぶら　じゃがいも	 たらポーションフライ 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　はくさい　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　**みそ** 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　はくさい　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　野本小リクエスト献立 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　なると　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　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　ねぎ	639	21.6
19 木	食育の日	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　でんぷん 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　こんにゃく　ねぎ	605	25.3
20	金	わかめごはん ぎゅうにゅう　大岡小リクエスト献立 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　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	637	18.5
24	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのおろしソース ごもくまめ 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　こおりどうふ　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　こんにゃく　ほししいたけ ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ	676	27.2
25	水	いなかじるうどん(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　でんぷん　ごまあぶら	 ぎゅうにゅう いかスティックでんぷんつき　みそ とうふ　ぶたにく　なると	 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　アレルゲンに「乳」は含まれないです。 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　**みそ　だいず**	 たまねぎ こんにゃく　にんじん にんじん　たまねぎ　だいこん　えのきたけ　もやし　はくさい　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 ※給食で使用してい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9大アレルゲン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おりません。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
かっ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「彩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日のかわじま呉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



～図書館リストランテ～（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。