令和 8 年 11 月　学校給食献立表（中学校）

東松山市教育委員会

日	曜	献立名	9大アレルギー物質	食品名			栄養量	
		主食 飲み物 おかず	卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ、カシューナッツ	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（kcal）	たんぱく質（g）
4	水	ごはん **秩父かて飯の具** 牛乳　ほしじいたけほしばあたけ **諸の彩の国かぼすソース** ほしじいたけほしばあたけのみそ汁	 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	787	30.6
5	木	コッペ型ロールパン 牛乳　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	827	33.5
6	金	茶飯 牛乳 **深谷ねぎ焼き**　タヌキのきょうしつ 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	782	28.1
9	月	黒パン 牛乳　西の魔女が死んだ おばあちゃんが作ったキッシュ 根菜のごまサラダ(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	757	29.8
10	火	ごはん コーヒーミルク 鶏肉の唐揚げ　松山中リクエスト献立 肉じゃが 豆腐のみそ汁	 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	817	29.9
11	水	五目うどん(地粉うどん) 牛乳 まぐろメンチカツ(ソース) 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 まぐろメンチカツ	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	790	31.0
12	木	ごはん **彩の国納豆** 牛乳 豚キムチ炒め 芋煮	 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	778	33.7
13	金	**小江戸川越カレーライス（麦ごはん）** 牛乳 ほうれん草のお浸し(しょうゆ)【かつお節】	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	815	24.3
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) └ サンド用ソテー 牛乳 野菜のスープ煮 ココアバナナ原宿ドック	(小麦) 小麦　(卵) 乳 卵　乳　小麦	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 ココアバナナはらじゅくドッグ	 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	823	33.0
17	火	**東松山焼きとりごはん（ごはん）** 牛乳 ワンタンスープ アーモンド小魚	コムギ 乳 小麦 コムギ	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 アーモンドこざかな	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　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	790	33.6
18	水	しょうゆラーメン(ホット中華麺) 牛乳 タコちゃん揚げ　野本小リクエスト献立 豆乳プリンタルト	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	747	26.4
食育の日 19	木	もずく丼(ごはん) 牛乳 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	777	31.6
20	金	わかめご飯 牛乳 ポテトコロッケ　大岡小リクエスト献立 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	770	21.7
24	火	ごはん 牛乳 鯖のおろしソース 五目豆 根菜のごま汁	 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	865	33.4
25	水	田舎汁うどん(地粉うどん) 牛乳 **彩の国しゃくし菜まん** 切り干し大根のサラダ(ドレッシング) 型抜きチーズ	コムギ　(小麦) 乳 小麦 (コムギ) 乳	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 かたぬきチーズ	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	760	29.9
26	木	ごはん 牛乳 いかのチリソース(2本) 豆腐の中華煮 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	822	31.9
27	金	ごはん 牛乳 ソイソースインハンバーグ 豚肉と昆布の炒り煮 **かわじま呉汁**	 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	810	30.7
30	月	ごはん 大豆の華そぼろご飯の具 牛乳 白身魚フリッター 大根のみそ汁 Caウエハース	 コムギ 乳 小麦 卵　乳　小麦	ごはん さとう あぶら カルシウムウエハース	 とりにく　ぶたにく　だいず ぎゅうにゅう しろみざかなフリッター 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	784	28.3
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	795	30.0

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。

アレルゲンに「乳」は含まれないです。

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。