令和8年度　11月分学校給食予定献立表

毛呂山町学校給食センター

日	曜日	献立名 主食・のみもの / つけるもの・かけるもの	献立名 おかず / デザートなど	食材料（太字は毛呂山町産の予定） 主に血や肉を作る食品（赤色の食品）	食材料（太字は毛呂山町産の予定） 主に体の調子を整える食品（緑色の食品）	食材料（太字は毛呂山町産の予定） 主に熱や働く力になる食品（黄色の食品）	栄養価 エネルギー kcal	栄養価 たんぱく質 g
2	月	ごはん 牛乳	やぶさめ汁 白ごまつくねの甘辛ソースかけ (小1・2① 小3～中② バ) 毛呂っ子サラダ(角)	牛乳、削り節、煮干し、豆腐、**毛呂山産みそ**、白ごまつくね、生竹輪	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、**根深ねぎ**、はくさい、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、だまこ餅、三温糖、でん粉、**ゆずジャム**、ごま油	641 772	21.6 24.3
4	水	ごはん 牛乳 中濃ソース	肉じゃが タラフライ(バ) 浅漬け(角) ブックメニュー「ゆきうさぎのお品書き」より	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、タラフライ	にんじん、しらたき、たまねぎ、えだまめ、きゅうり、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、なたね油	663 838	24.9 30.3
5	木	ごはん 牛乳	ジャーマンスープ タコライスの具(バ) パリパリ塩キャベツ(角)	牛乳、ウインナーソーセージ、豚肉	たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも	634 780	24.1 28.3
6	金	ツイストパン 牛乳	根菜のクリームスープ 焼きウインナーケチャップソースかけ (小1・2①小3～②中① バ) こんにゃくサラダ(角) 11月8日 いい歯の日	牛乳、豚肉、ウインナーソーセージ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、とうもろこし、サラダこんにゃく、キャベツ、きゅうり	ツイストパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、米粉、三温糖、上白糖、ごま油	633 796	24 28.8
9	月	中華めん 牛乳	五目ラーメンの汁 揚げぎょうざ (小1・2① 小3～中② バ) フルーツのヨーグルトあえ(角) ブックメニュー「けんかのきもち」より	牛乳、豚肉、えび、いか、ぎょうざ、ヨーグルト	根しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、はくさい、にら、レトルトパイン、ダイスゼリーみかん、ミックスドフルーツ(黄桃、白桃、りんご、ラフランス)	中華めん、米ぬかサラダ油、でん粉、なたね油、ナタデココ 、上白糖	631 776	26.6 32.1
10	火	ごはん 牛乳	玉ねぎとじゃがいものみそ汁 ハンバーグのごまきのこソースかけ(バ) 青菜と油揚げのお浸し(角)	牛乳、煮干し、削り節、豆腐、白みそ、赤みそ、わかめ、ハンバーグ、油揚げ、かつお節	たまねぎ、しめじ、こまつな、もやし、にんじん	ごはん、じゃがいも、ごま油、三温糖、ごま	662 841	26.5 32.8
11	水	はちみつパン 牛乳	こまったさんのミートソーススパゲッティ チキンナゲット (小1・2① 小3～中② バ) パリジャンサラダ(角) ブックメニュー「こまったさんのスパゲッティ」より	牛乳、豚肉、チキンナゲット、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	はちみつパン、米ぬかサラダ油、三温糖、スパゲッティ、上白糖	662 797	28.6 33.7
12	木	わかめごはん 牛乳	かきたま汁 さばのゆずみそかけ(バ) キャベツのゴマ和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、なると、**鶏卵**、さばのでん粉付き、赤みそ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、根しょうが、**ゆず**、キャベツ、きゅうり	わかめごはん、でん粉、なたね油、三温糖、ごま	666 834	22.9 27.2
13	金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ(角) お米のムース(学)	牛乳、豚肉、豆腐	にんにく、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、たけのこ、きゅうり、もやし、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、上白糖、ごま油、お米のムース	700 874	28.5 34.7
16	月	ごはん 牛乳	キムチスープ タッカンジョン(バ) もやしのナムル(角)	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉	根しょうが、たまねぎ、はくさいキムチ、キャベツ、にんにく、こまつな、にんじん、もやし	ごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、なたね油、三温糖、ごま 、ごま油	645 817	23.6 28.3
17	火	地粉うどん 牛乳	鶏塩おろしうどんの汁 大学いも(バ) キャベツのおかかマヨネーズ風和え(角)	牛乳、鶏肉、油揚げ、かつお節	根しょうが、にんじん、乾しいたけ、だいこん、はくさい、根深ねぎ、きゅうり、キャベツ	地粉うどん、ごま油、でん粉、さつまいも、なたね油、三温糖、ごま、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)	634 812	20.5 25.1
18	水	ロールパン コーヒーミルク(学)	アルファベットスープ オムレツのミートソースかけ(バ) ごぼうサラダ(角)	コーヒーミルク、鶏肉、オムレツ、豚肉、白みそ	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、トマトピューレー、ごぼう、とうもろこし、きゅうり	ロールパン、米ぬかサラダ油、アルファベットマカロニ、三温糖、上白糖、ごま	635 808	22.8 28.4
19	木	ごはん 牛乳	鶏肉とさつま芋のうま煮 竹輪とひじきの和風サラダ(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、生揚げ、生竹輪、ひじき、彩の国納豆	根しょうが、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、こんにゃく、きゅうり、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、さつまいも、三温糖、ごま油、ごま	675 848	25.6 31.2
20	金	ごはん 牛乳	中華スープ 蒸ししゅうまい(小1・2① 小3～中② バ) チンジャオロースー(角)	牛乳、鶏肉、豆腐、ポークしゅうまい、豚肉	にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、根しょうが、にんにく、たけのこ、ピーマン	ごはん、ごま油、ごま 、米ぬかサラダ油、でん粉、ラー油	638 832	28.7 36.4
24	火	ごはん 牛乳	けんちん汁 焼き鮭(バ) しゃくし菜ごはんの具(角) 和食の日	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、豆腐、豚肉、塩鮭	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、とうもろこし、刻みしゃくし菜、根深ねぎ 秩父地方の伝統野菜 しゃくし菜	ごはん、ごま油、米ぬかサラダ油 さつまいも	614 771	31.3 37.7
25	水	ミニココア 揚げパン(バ) 牛乳	チキンフリカッセ ウインナーのケチャップ炒め(角) 角チーズ(中のみ) ブックメニュー「ピストロ・パ・マル」より	ウインナーソーセージ、牛乳、鶏肉、肉団子、チーズ	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、パセリ、根しょうが、根深ねぎ、ピーマン	米ぬかサラダ油、じゃがいも、米粉、バター、コッペパン、なたね油、上白糖、ココア、三温糖	632 755	24.5 31.6
26	木	麦ごはん 牛乳	米粉のもろ丸くんカレー だいこんツナサラダ(角)	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト、まぐろフレーク	にんにく、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマトピューレー、だいこん、きゅうり	麦ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、**ゆずジャム**、ココア、バター、米粉、上白糖	661 835	24.6 30.1
27	金	ライスボール 牛乳	アイントプフ チキンソテー(バ) カルトッフェル・ザラート(角) ドイツ献立	牛乳、豚肉、ウインナーソーセージ、レンズまめ、鶏肉、ポークハム	セロリー、にんじん、たまねぎ、かぶ、キャベツ、にんにく、きゅうり	ライスボール、米ぬかサラダ油、バター、三温糖、でん粉、じゃがいも、上白糖	671 818	29.3 36.2
30	月	ごはん 牛乳	毛呂山産ゆず入りすいとん 赤魚の西京焼き(バ) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、赤魚西京漬、昆布	にんじん、だいこん、乾しいたけ、**ゆず**、はくさい、根深ねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	ごはん、米ぬかサラダ油、すいとん、小麦粉	602 762	25.5 31

給食回数	19回	(学)…学校配送 (角)…角食缶 (バ)…バット (ビ)…ビニール袋 (小)…小学校 (中)…中学校	平均栄養量	647 809	25.5 31
			基準栄養量	630 805	21.1 27

※　材料入荷の都合により献立を突然変更することや、欠品することがあります。

※　O－157対策のため生野菜をひかえた献立になっています。ご理解とご協力をお願いいたします。