

令和7年度 給食献立表 11月

さいたま市立大成中学校

日(曜)	献立名		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
	主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
4(火)	シナモン香るアップルトースト ホークビーンズ ひじきのマリネ		大豆 豚肉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	りんご にんにく きゅうり たまねぎ	食パン 砂糖 じゃがいも	バター油	735	
									29.1	
5(水)	東松山焼きトンコ飯 たつの狹山茶フライ まゆ玉汁		豚肉 鶏肉 なると	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが りんご	米 さといも 麦 砂糖	白玉もち ごま	730	
									32.3	
6(木)	白飯 四川豆腐 ビーフンサラダ		豆腐 豚肉 ハム	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ きゅうり	米 ビーフン 砂糖 でん粉	油	691	
									32.7	
7(金)	大富ナポリタン ツナサラダ 手作りスイートポテト		まぐろ水煮 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム とうもうこし たまねぎ にんにく	スパゲッティ 砂糖 さつまいも	油 バター	772	
									28.9	
10(月)	しゃくし菜ご飯(卵入り) さばの深谷ねぎ味噌焼き 埼玉県産のきのご汁		卵 豚肉 さば	牛乳 ちいめんじゃこ スキムミルク	にんじん しゃくし菜	だいこん ねぎ なめこ しめじ えのきだけ	米 でん粉 さといも	油 ごま	715	
									29.0	
11(火)	ツイストパン さつまいもが入った彩の国シチュー 小松菜とわかめのサラダ		鶏肉 白花豆	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ とうもうこし きゅうり かぶ根	ツイストパン さつまいも 小麦粉 砂糖	油 ごま バター	680	
									28.5	
12(水)	【埼玉県民の日献立】 小江戸カレー スイスチャードと大根のツナマヨサラダ ハムエッグ		豚肉 まぐろ水煮 卵 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ とうもうこし だいこん にんにく	米 じゃがいも 麦 さつまいも	油	797	
									32.6	
13(木)	手作りピザパン じゃがいもの洋風煮 フレンチサラダ		ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	青ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもうこし きゅうり	小麦粉 じゃがいも 砂糖	油	704	
									33.6	
17(月)	白飯・手作りひいかけ 赤芋のゆず味噌かけ ピーナッツ和え つみれ		かつお節 ほき 豚肉	牛乳 ちいめんじゃこ あおのり	こまつな にんじん	ゆず もやし ねぎ しめじ	米 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま油 ピーナッツ	740	
									31.5	
18(火)	きつね丼 小魚入り松葉芋 米このサラダ		卵 油揚げ	牛乳 煮干し わかめ	こまつな	たまねぎ きゅうり とうもうこし ねぎ キャベツ 干しいたけ	米 砂糖 麦 でん粉	油 ごま	820	
									29.8	
19(水)	白飯・彩の国納豆 旨塩肉じゃが 磯香和え		納豆 豚肉	牛乳 ひじき のり	にんじん こねぎ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも しらたき	油	685	
									27.9	
21(金)	【和食の日献立】 白飯 じっくり煮込んださばの味噌煮 辛子和え けんちん汁 ミニトマト味噌		さば 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし ねぎ ごぼう	米 こんにゃく 砂糖 たいやき じゃがいも	油	731	
									30.3	
25(火)	岩槻名物豆腐ラーメン 味噌ボーテ ピリ辛もやし		豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ねぎ もやし	中華麺 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま	840	
									32.9	
26(水)	さんまごはん ゆかり和え さつま汁		鶏肉 豆腐 さんま	牛乳	にんじん	しょうが しめじ キャベツ	米 さつまいも 砂糖 こんにゃく	油	707	
									26.7	
27(木)	白飯 鶏肉のタッカルビ 中華サラダ		鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく はくさいきみず ねぎ しょうが	米 春雨 砂糖 トックもち	でん粉 ごま	711	
									28.7	
28(金)	フルーベリーコッペ じゃがいものスープ煮 海藻サラダ	?	ウインナー	牛乳 海藻	にんじん こまつな	レモン たまねぎ きゅうり キャベツ	セロリー たまねぎ きゅうり もやし	コッペパン 砂糖 じゃがいも	マーガリン 油	641
									21.5	

*都合により多少変更することがありますので、御了承ください。

◆学校給食摂取基準エネルギー… 830[Kcal]

27.0~41.5[g]

◆11月平均栄養量エネルギー… 731[Kcal]

29.8[g]

[お知らせ]

・11/14(金)は埼玉県民の日です。そのため、今月は埼玉県にゆかりのある料理を出したり、

埼玉県産の食材を使用したりします。マークーが目印です♪

・11/20(木)は市教育研修大会のため、給食はありません。

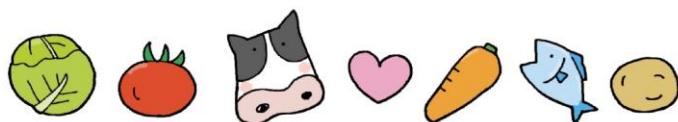
・11/28(金)の飲み物は校内投票で決まります。コーヒー牛乳・りんごジュース・オレンジジュースの中から選ばれます。



感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



食材は動植物の命

わたしたちは、毎日さまざまな食材を食べています。米や魚、肉、野菜やきのこ、果物などは、もともとは動物や植物たちの命です。つまり、食べるということは命をいただくということなのです。

いただいた命は無駄にしないようにしましょう。食べられることや動植物への感謝の気持ちを持って、調理をしたり、食べたりすることが大切です。



11月23日は
勤労感謝の日

「勤労感謝の日」は、「勤労をたとえび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。食にかかわる人たちへ感謝の気持ちを伝えてみませんか。



給食にはこんな人たちがかかわっています!!

わたしたちが毎日食べている給食には、調理員さん、農家人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んできてくれる運搬業の人など、たくさんの人の手がかかっています。そして、わたしたちの元へと給食が届けられているのです。感謝の気持ちを持って給食をいただきましょう。

