



# 令和7年度 給食献立表

# 11月



さいたま市立大成中学校

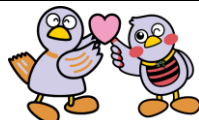
日(曜)	献立名		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品			おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価
	主食	牛乳	1群	2群	3群	4群		5群	6群	エネルギー(kcal)
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		穀類・いも・砂糖	油脂類	たんぱく質(g)
4(火)	シナモン香るアッフルトースト		大豆	牛乳	にんじん	りんご	だいこん	グリーンピース	食パン	735
	豚肉		チーズ		にんにく	きゅうり	たまねぎ	砂糖	バター	
5(水)	東松山焼きトンこ飯		豚肉	牛乳	にんじん	にんにく	しめじ	ねぎ	米	730
	鶏肉			ごまつな	しょうが	りんご		白玉もち	油	
6(木)	白飯		豆腐	牛乳	にんじん	にんにく	たけのこ	もやし	米	691
	豚肉				しょうが	干しいたけ	ねぎ	ビーフン	油	
7(金)	太宮ナポリタン		まぐろ水煮	牛乳	にんじん	たまねぎ	キャベツ	きゅうり	米	772
	卵		チーズ	ごまつな	マッシュルーム	とうもろこし	たまねぎ	スパゲッティ	油	
10(月)	しゃくし菜ご飯(卵入り)		卵	牛乳	にんじん	だいこん	ねぎ	なめこ	米	715
	豚肉		ちりめんじゃこ	しゃくし菜	しめじ	えのきだけ		でん粉	油	
11(火)	ツイストパン		鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	とうもろこし	きゅうり	米	680
	白花生		チーズ	フロッキー	かぶ根			小麦粉	油	
12(水)	【埼玉県民の日献立】		豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	とうもろこし	だいこん	米	797
	まぐろ水煮		チーズ		にんにく			じゃがいも	油	
13(木)	ハンエック		卵						麦	32.6
	ハム							さつまいも		
17(月)	白飯・手作りふりかけ		ベーコン	牛乳	青ピーマン	たまねぎ	キャベツ	マッシュルーム	小麦粉	704
	鶏肉		チーズ	にんじん	とうもろこし	きゅうり		じゃがいも	油	
18(火)	じゃがいもの洋風煮								砂糖	33.6
	ブレンチサラダ									
19(水)	白飯・彩の国納豆		かつお節	牛乳	ごまつな	ゆず	ねぎ	だいこん	米	740
	ほき		ちりめんじゃこ	にんじん	もやし	しめじ		こんにゃく	ごま	
21(金)	ピーナッツ和え		豚肉	あおのり					砂糖	31.5
	つみこ							じゃがいも	油	
25(火)	きつね丼		卵	牛乳	ごまつな	たまねぎ	きゅうり	とうもろこし	米	820
	油揚げ		煮干し		ねぎ	キャベツ	干しいたけ	はちみつ	油	
26(水)	小魚入り松茸芋			わかめ					砂糖	29.8
	米こめサラダ							麦	ごま	
27(木)	白飯		納豆	牛乳	にんじん	しょうが	もやし	キャベツ	米	685
	豚肉		ひじき	こねぎ	にんにく	たまねぎ		じゃがいも	油	
28(金)	磯香和え			のり	ごまつな				しらたき	27.9
29(土)	【埼玉県民の日献立】		さば	牛乳	ごまつな	しょうが	ねぎ	だいこん	米	731
	豆腐		にんじん	もやし	ごぼう		こんにゃく	油		
30(日)	白飯								砂糖	30.3
								たいやき		
31(月)	辛子和え								じゃがいも	840
	けんちん汁									
1(火)	ミニたい焼き		豆腐	牛乳	にんじん	しょうが	ねぎ	もやし	中華麺	840
	岩槻名物豆腐ラーメン		豚肉	わかめ				小麦粉	油	
2(水)	味噌ポテト								砂糖	32.9
	ピリ辛もやし									
3(木)	さんまごはん		鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが	だいこん	きゅうり	米	707
	豆腐				しめじ	ごぼう	ねぎ	さつまいも	油	
4(金)	ゆかい和え		さんま			キャベツ			砂糖	26.7
	さつまい						こんにゃく			
5(土)	白飯		鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが	キャベツ	たまねぎ	米	711
			わかめ	にら	にんにく	ねぎ	きゅうり	春雨	でん粉	
6(日)	鶏肉のタッカルビ					はくさい	しょうが	もやし	砂糖	28.7
	中華サラダ							トックモチ		
7(月)	ブルーベリーコッペ		ウィンナー	牛乳	にんじん	レモン	セロリー	ブルーベリー	コッペパン	641
			海藻	ごまつな	たまねぎ	きゅうり	とうもろこし	じゃがいも	マーガリン	
8(火)	じゃがいものスープ煮								砂糖	21.5
	海苔サラダ									

※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いします。 マーカが目印です♪
- ・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。



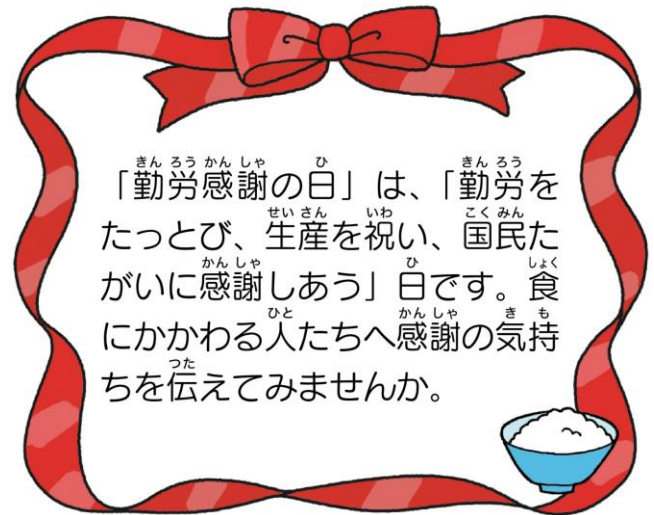
## 食材は動植物の命

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



## 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、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んでくれる運搬業の人など、たくさんの方の手がかかわっています。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。

