彩の国ふるさと
学校給食月間

学校給食献立予定表《小学校及び義務教育学校（前期課程）》

令和8年11月

日高市学校給食センター

日	曜	主食	おかず		体を作るもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	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	備考
2	月	スライスコッペパン	☆コーンシチュー ★チリドッグ	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー	スライスコッペパン 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉	にんじん たまねぎ コーン	695	27.9	★ウインナーとソースをパンにはさんで食べましょう。
3	火	文化の日								
4	水	ごはん	白菜のみそ汁 メンチカツ手作りソースかけ こんにゃくのおかか煮	牛乳	牛乳 豆腐 油あげ メンチカツ 豚肉 さつまあげ かつお節	ごはん 油 砂糖	はくさい 長ねぎ にんじん こんにゃく	610	23.4	
5	木	中華めん	ジャージャーめんの具 ショーロンポー（2こ） わかめとキャベツの中華炒め	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 ショーロンポー わかめ	中華めん 砂糖 ごま油 でんぷん ごま	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし 長ねぎ キャベツ たけのこ	697	27.3	
6	金	運動会振替休日								
9	月	ごはん	小江戸カレー コーンフライ	牛乳	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	ごはん バター コーンフライ 油 さつまいも	にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう	728	20.8	
10	火	ごはん	肉じゃが 鶏肉のごまみそだれかけ にんじんしりしり	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナフレーク かつお節	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ごま でんぷん ごま油	たまねぎ しらたき コーン にんじん さやいんげん	620	29.6	
11	水	ごはん	さつまいものみそ汁 豆腐ハンバーグの照り焼きソース 小松菜のおかか和え	牛乳	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐ハンバーグ	ごはん さつまいも 油 砂糖 でんぷん	たまねぎ えのきたけ しめじ にんじん こまつな はくさい	592	25.3	
12	木	地粉うどん	ごまみそうどん汁 ゼリーフライ ひじきとツナのホットサラダ	★ 緑茶	豚肉 油あげ ひじき ツナフレーク	地粉うどん ごま ゼリーフライ 砂糖 油	緑茶 にんじん しめじ こまつな キャベツ しいたけ	611	23.1	★今日は、緑茶の日です。 狭山茶を提供します。
13	金	チキンライス	きのこのドリア風 カレーロール	牛乳	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	チキンライス バター 小麦粉 じゃがいも カレーロール 油	にんにく にんじん たまねぎ しめじ エリンギ	655	20.5	
16	月	発芽玄米入りごはん	★高麗鍋 にらまんじゅう（2こ）	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 にらまんじゅう	発芽玄米入りごはん 油 砂糖	にんにく にんじん はくさい えのきたけ しいたけ しらたき 白菜キムチ にら 長ねぎ	663	24.8	★高麗鍋は2016年に、高麗郡建郡1300年の記念に作られた料理です。
17	火	地粉うどん	五目うどん汁 ★みそポテト（2こ）	牛乳	牛乳 豚肉 油あげ かまぼこ 昆布	地粉うどん 油 砂糖 衣付きじゃがいも	たまねぎ しいたけ たけのこ こまつな 長ねぎ	605	24.4	★みそポテトとは、秩父の郷土料理のひとつです。揚げたじゃがいもに甘めのみそだれがかかっています。
18	水	ごはん	豚肉と大根のたきあわせ ★いわしのかばすみそ煮	牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 いわしのかばすみそ煮	ごはん じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	601	25.8	★秩父産「ゴールデンかばす」と埼玉県産大豆を使用した「彩花みそ」が使われています。
19	木	黒パン	ポトフ ウインナー焼き（2ほん） 枝豆とコーンのソテー	コーヒーミルク	コーヒーミルク 鶏肉 ウインナー	黒パン バター じゃがいも 油	たまねぎ にんじん キャベツ 枝豆 コーン	625	24.1	
20	金	ごはん	☆ハヤシライス チキンチーズ焼き	牛乳	牛乳 豚肉 生クリーム チキンチーズ焼き	ごはん 油 じゃがいも	にんじん マッシュルーム たまねぎ	685	25.8	
23	月	勤労感謝の日								
24	火	わかめごはん	おでん ★鯖のガーリック焼き	牛乳	牛乳 昆布 鶏肉 竹輪 さつまあげ 鯖のガーリック焼き	わかめごはん 油 じゃがいも 砂糖	にんじん だいこん こんにゃく	595	29.2	★骨に注意して食べましょう。
25	水	ごはん	ポークカレー オムレツ ベジタブルミックス	牛乳	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 オムレツ ウインナー	ごはん バター じゃがいも 油	にんにく にんじん たまねぎ 枝豆 コーン	696	25.2	
26	木	中華めん	コーンわかめラーメンの汁 揚げギョウザ（2こ） 小松菜のバター炒め	牛乳	牛乳 鶏肉 わかめ ベーコン ギョウザ	中華めん 油 バター	にんじん もやし キャベツ コーン 長なぎ こまつな	603	24.5	
27	金	ごはん	鶏のみそ炒め ★さわらの照り焼き	牛乳	牛乳 鶏肉 さつまあげ さわらの照り焼き	ごはん 油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく さやいんげん	590	31.8	★骨に注意して食べましょう。
30	月	ツーデーウオーク振替休日								
							平均栄養価	639	25.5	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分（チロシン）であり、問題ありません。
※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。

風邪を引かない丈夫な体をつくろう！

栄養バランスのよい食事





適度な運動



十分な睡眠





こまめな手洗い・うがい

「はし」と「スプーン」を毎日持ってきましょう！

使ったあとは家に持ち帰りきれいに洗いましょう。



今月の地場産物

※日高市産、埼玉県産



だいこん　長ねぎ　にんじん　小松菜

彩の国ふるさと学校給食月間

学校給食献立予定表《中学校及び義務教育学校（後期課程）》

令和8年11月

日高市学校給食センター

日	曜	主食	おかず		体を作るもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g	備考
2	月	スライスコッペパン	☆コーンシチュー ★チリドッグ	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー	スライスコッペパン 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉	にんじん たまねぎ コーン	843	33.5	★ウインナーとソースをパンにはさんで食べましょう。
3	火	文化の日								
4	水	ごはん	白菜のみそ汁 メンチカツ手作りソースかけ こんにゃくのおかか煮	牛乳	牛乳 豆腐 油あげ メンチカツ 豚肉 さつまあげ かつお節	ごはん 油 砂糖	はくさい 長ねぎ にんじん こんにゃく	739	27.8	
5	木	中華めん	ジャージャーめんの具 ショーロンポー（2個） わかめとキャベツの中華炒め	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 ショーロンポー わかめ	中華めん 砂糖 ごま油 でんぷん ごま	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし 長ねぎ キャベツ たけのこ	796	31.0	
6	金	体育祭振替休日								
9	月	ごはん	小江戸カレー コーンフライ	牛乳	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	ごはん バター コーンフライ 油 さつまいも	にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう	840	23.1	
10	火	ごはん	肉じゃが 鶏肉のごまみそだれかけ にんじんしりしり	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナフレーク かつお節	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ごま でんぷん ごま油	たまねぎ しらたき コーン にんじん さやいんげん	737	34.4	
11	水	ごはん	さつまいものみそ汁 豆腐ハンバーグの照り焼きソース 小松菜のおかか和え	牛乳	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐ハンバーグ	ごはん さつまいも 油 砂糖 でんぷん	たまねぎ えのきたけ しめじ にんじん こまつな はくさい	709	30.2	
12	木	地粉うどん	ごまみそうどん汁 ゼリーフライ ひじきとツナのホットサラダ	★ 緑茶	豚肉 油あげ ひじき ツナフレーク	地粉うどん ごま ゼリーフライ 砂糖 油	緑茶 にんじん しめじ こまつな キャベツ しいたけ	721	27.9	★今日は、緑茶の日です。 狭山茶を提供します。
13	金	チキンライス	きのこのドリア風 カレーロール(2個)	牛乳	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	チキンライス バター 小麦粉 じゃがいも カレーロール 油	にんにく にんじん たまねぎ しめじ エリンギ	899	25.0	
16	月	発芽玄米入りごはん	★高麗鍋 にらまんじゅう（3個）	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 にらまんじゅう	発芽玄米入りごはん 油 砂糖	にんにく にんじん はくさい えのきたけ しいたけ しらたき 白菜キムチ にら 長ねぎ	834	29.7	★高麗鍋は2016年に、高麗郡建郡1300年の記念に作られた料理です。
17	火	地粉うどん	五目うどん汁 ★みそポテト（3個）	牛乳	牛乳 豚肉 油あげ かまぼこ 昆布	地粉うどん 油 砂糖 衣付きじゃがいも	たまねぎ しいたけ たけのこ こまつな 長ねぎ	715	28.5	★みそポテトとは、秩父の郷土料理のひとつです。揚げたじゃがいもに甘めのみそだれがかかっています。
18	水	ごはん	豚肉と大根のたきあわせ ★いわしのかばすみそ煮	牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 いわしのかばすみそ煮	ごはん じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	722	30.0	★秩父産「ゴールデンかぼす」と埼玉県産大豆を使用した「彩花みそ」が使われています。
19	木	黒パン	ポトフ ウインナー焼き（3本） 枝豆とコーンのソテー	コーヒーミルク	コーヒーミルク 鶏肉 ウインナー	黒パン バター じゃがいも 油	たまねぎ にんじん キャベツ 枝豆 コーン	809	30.2	
20	金	ごはん	☆ハヤシライス チキンチーズ焼き	牛乳	牛乳 豚肉 生クリーム チキンチーズ焼き	ごはん 油 じゃがいも	にんじん マッシュルーム たまねぎ	853	32.1	
23	月	勤労感謝の日								
24	火	わかめごはん	おでん ★鯖のガーリック焼き	牛乳	牛乳 昆布 鶏肉 竹輪 さつまあげ 鯖のガーリック焼き	わかめごはん 油 じゃがいも 砂糖	にんじん だいこん こんにゃく	704	34.0	★骨に注意して食べましょう。
25	水	ごはん	ポークカレー オムレツ ベジタブルミックス	牛乳	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 オムレツ ウインナー	ごはん バター じゃがいも 油	にんにく にんじん たまねぎ 枝豆 コーン	827	29.0	
26	木	中華めん	コーンわかめラーメンの汁 揚げギョウザ（3個） 小松菜のバター炒め	牛乳	牛乳 鶏肉 わかめ ベーコン ギョウザ	中華めん 油 バター	にんじん もやし キャベツ コーン 長なぎ こまつな	745	29.3	
27	金	ごはん	鶏のみそ炒め ★さわらの照り焼き	牛乳	牛乳 鶏肉 さつまあげ さわらの照り焼き	ごはん 油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく さやいんげん	702	37.1	★骨に注意して食べましょう。
30	月	ツーデーウオーク振替休日または弁当の日								
							平均栄養価	776	30.2	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分（チロシン）であり、問題ありません。
※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。

風邪を引かない丈夫な体をつくろう！

栄養バランスのよい食事





適度な運動



十分な睡眠



こまめな手洗い・うがい



「はし」と「スプーン」を毎日持ってきましょう！
使ったあとは家に持ち帰りきれいに洗いましょう。



今月の地場産物

※日高市産、埼玉県産



だいこん　長ねぎ　にんじん　小松菜