〈11月〉 こんだて





さいたま市立本太中学校
令和8年11月2日から11月30日

日(曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		赤の食品1･2群 おもに体をつくるもとになる	黄の食品5･6群 おもにエネルギーの もとになる	緑の食品3･4群 おもに体の調子を整えるもとになる		
2(月)	けんちんうどん(地粉うどん)		うどん			863 32.4
	(けんちんうどんの汁)	鶏肉 油揚げ 豆腐	さといも 植物油	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ こまつな	かつおだし汁､みりん しょうゆ 塩	
	ごま酢和え		すりごま 砂糖	○こまつな もやし	しょうゆ 穀物酢 塩	
	みそポテト	みそ	じゃがいも 天ぷら粉(小麦､大豆) 植物油 砂糖		しょうゆ	
	牛乳	牛乳				
3(火)	文化の日					
4(水)	白飯		○米		酒	763 31.2
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	植物油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ	トウバンジャン 酒 中華スープストック 黒ソース しょうゆ	
	春雨サラダ	ハム	りょくとうはるさめ 砂糖 ごま油 いりごま	キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ 穀物酢 塩	
	みかん			みかん		
	牛乳	牛乳				
5(木)	ツナトースト	まぐろ水煮フレーク	食パン	たまねぎ	マヨネーズ(卵不使用)	779 34.7
	♦彩の国シチュー	鶏肉 白花豆ペースト プロセスチーズ 牛乳	さつまいも 植物油 小麦粉 バター	にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー	チキンガラスープ 塩 こしょう	
	海藻サラダ		砂糖 ごま油 いりごま	海藻ミックス だいこん きゅうり	塩 しょうゆ 穀物酢	
	牛乳	牛乳				
6(金)	かみかみごはん	だいず 豚肉	○米 砂糖 植物油	にんじん 刻み昆布 ごぼう	酒 しょうゆ 塩 みりん	771 33.1
	ししゃもフライ	ししゃも	パン粉 でん粉 小麦粉 植物油		ウスターソース	
	ニラ玉スープ	豆腐 鶏卵	でん粉 ごま油	キャベツ もやし にんじん にら わかめ	かつおだし汁 中華スープストック 塩 しょうゆ	
	りんご			りんご		
	牛乳	牛乳				
9(月)	振替休業日					
10(火)	揚げパン		パン 植物油 砂糖 ココア	抹茶		768 29.4
	豆腐のスープ煮	鶏肉 ベーコン ほたて貝柱 豆腐	植物油 でん粉	たまねぎ にんじん だいこん ○こまつな	チキンガラスープ 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	
	わかめサラダ		砂糖 ごま油	わかめ だいこん きゅうり もやし	塩 しょうゆ 穀物酢	
	牛乳	牛乳				
11(水)	(白飯)		○米		酒	804 31.0
	ハヤシライス	豚肉	植物油	セロリー たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ ローリエパウダー	ぶどう酒 コンソメ デミグラスソース ハヤシルウ しょうゆ こしょう	
	オムレツ	鶏卵	砂糖 植物油		塩	
	ビーンズサラダ	大豆 ひよこ豆 金時豆	植物油 砂糖 でん粉	きゅうり キャベツ たまねぎ	塩 穀物酢 こしょう マヨネーズ(卵不使用)	
	牛乳	牛乳				
12(木)	さつまいもごはん		○米 もち米 さつまいも いりごま		酒 塩	782 31.5
	ホキのねぎみそかけ	ホキ みそ	でん粉 植物油 砂糖	ねぎ	しょうゆ 酒 みりん	
	けんちん汁	豆腐	植物油 さといも こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつおだし汁 酒 しょうゆ 塩	
	こまつなのおひたし			○こまつな もやし	しょうゆ	
	牛乳	牛乳				
13(金)	★かてめし	油揚げ	○米 しらたき 砂糖	しいたけ にんじん たけのこ こまつな	しょうゆ 酒 塩 みりん 和風だしの素	712 23.6
	★ゼリーフライ	おから	植物油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん	塩 ウスターソース	
	まゆ玉汁	なると	上新粉 でん粉 さといも	にんじん しめじ ○こまつな	かつおだし汁 こんぶだし 和風だしの素 しょうゆ 塩	
	即席漬け			キャベツ きゅうり	塩 しょうゆ	
	牛乳	牛乳				
16(月)	白飯		○米		酒	788 38.0
	さばのおろしソースかけ	さば	でん粉 植物油 砂糖	だいこん	しょうゆ しょうが 酒 みりん 和風だしの素	
	★呉汁	鶏肉 大豆 豆腐 みそ	さといも	にんじん だいこん こまつな ねぎ	かつおだし汁	
	なめたけ和え			○こまつな キャベツ もやし えのきたけ	しょうゆ 和風だしの素	
	牛乳	牛乳				

日（曜）	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
		赤の食品1･2群 おもに体をつくるもとになる	黄の食品5･6群 おもにエネルギーの もとになる	緑の食品3･4群 おもに体の調子を整えるもとになる		
17（火）	ピリ辛ねぎラーメン(中華めん)		中華めん			766 27.3
	(ピリ辛ねぎラーメンのスープ)	豚肉	植物油	しょうが にんにく にんじん キャベツ にら ねぎ	チキンガラスープ ポークガラスープ 塩 こしょう しょうゆ 酒 トウバンジャン	
	じゃがいもの甘辛揚げ		じゃがいも 植物油 砂糖		しょうゆ みりん	
	茎わかめのチョナムル		砂糖 ごま油 いりごま	くきわかめ もやし えのきたけ にんにく	しょうゆ パプリカ粉 レッドペッパー 穀物酢	
	牛乳	牛乳				
18（水）	わかめごはん		○米	わかめ	塩	783 34.8
	アジフライ	アジ	パン粉 小麦粉 植物油		ウスターソース	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	植物油 さといも こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ○こまつな ねぎ	かつおだし汁	
	五色和え		砂糖	○こまつな もやし にんじん しいたけ キャベツ	しょうゆ	
	牛乳	牛乳				
19（木）	3時間授業のため給食なし					
20（金）	白飯		○米		酒	794 37.1
	彩の国納豆	大豆			タレ からし	
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも 植物油 砂糖 しらたき	たまねぎ にんじん いんげん	酒 しょうゆ 和風だしの素	
	味噌汁	油揚げ みそ		だいこん えのきたけ ねぎ ○こまつな わかめ	かつおだし汁	
	牛乳	牛乳				
23（月）	勤労感謝の日					
24（火）	シェフ給食 ～パレスホテル大宮 フランス料理 金子シェフ～					
	☆ソフトフランスパン		パン ホイップバター			801 34.5
	☆ホキと野菜のグラタン仕立てチロル風	ホキ ハム チーズ	植物油	たまねぎ にんじん まいたけ ブロッコリー にんにく	塩 こしょう パプリカ粉 マヨネーズ（卵不使用）	
	☆さつまいもとリンゴのサラダカレー風味	たらほぐし身 ヨーグルト	さつまいも	たまねぎ りんご レモン果汁	マヨネーズ(卵不使用) カレー粉 塩 こしょう	
	☆ほっこり温まる白菜とじゃがいもの豆乳チャウダースープ	鶏肉 豆乳	じゃがいも 植物油 米	はくさい しめじ グリンピース にんにく	コンソメ 塩 こしょう コーンスターチ	
	☆プディング･オーランジェ ア･ラ･メゾン	牛乳	砂糖 練乳 ホイップクリーム	寒天 みかん オレンジジュース マーマレード	バニラエッセンス	
	牛乳	牛乳				
25（水）	親子丼(ごはん)		○米		酒	866 31.1
	(親子丼の具)	鶏肉 鶏卵	砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース	和風だしの素 みりん しょうゆ 塩	
	小魚入り松葉いも	煮干し	さつまいも 植物油 砂糖 はちみつ		みりん しょうゆ	
	ごま和え		砂糖 すりごま	キャベツ にんじん ○こまつな	しょうゆ	
	牛乳	牛乳				
26（木）	白飯		○米		酒	729 29.5
	生揚げとうずら卵の甘酢煮	生揚げ うずら卵 豚肉	砂糖 こんにゃく 植物油 でん粉	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ	しょうゆ 中華スープストック 塩 トマトケチャップ 酒 穀物酢	
	磯香和え			もやし ○こまつな のり	しょうゆ	
	牛乳	牛乳				
27（金）	きんぴらごはん	豚肉	○米 しらたき 植物油 砂糖	にんじん ごぼう	酒 和風だしの素 塩 しょうゆ みりん	768 33.5
	ほっけフライ	ほっけ	パン粉 小麦粉 植物油		中濃ソース	
	なめこ汁	豆腐 みそ		なめこ ねぎ ○こまつな	かつおだし汁 和風だしの素	
	からし和え			○こまつな キャベツ もやし	しょうゆ からし粉	
	牛乳	牛乳				
30（月）	白飯		○米			783 27.2
	小江戸カレー	鶏肉	植物油 さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	スープストック ウスターソース トマトケチャップ デミグラスソース しょうゆ カレーフレーク	
	サラダ		砂糖 植物油	キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう 穀物酢	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	牛乳	牛乳				

◇献立、農産物産地は都合により変更となる場合がありますので御了承ください。　○地場産農産物　◎行事食　◆旬の食材(季節の料理)　★郷土料理　☆世界の料理

◇料理の作り方や加工食品の食材料など知りたい場合は、学校栄養職員までお問合せください。