

# 11月分予定献立表(Cコース)

(給食回数19回)



令和6年度

久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(Kcal) たんぱく質(g)		
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生	
1日 (金)	わかめごはん  いい歯の日	牛乳	小魚フライ		牛乳、 かたくちいわし			わかめごはん、 パン粉、小麦粉	油	633	804	
			れんこんのきんぴら	さつま揚げ		にんじん、 さやいんげん	れんこん	さとう	ごま油			
			しげただ汁	とり肉		にんじん	干しいたけ、白菜、長ねぎ	団子				
			ヨーグルト		ヨーグルト							
5日 (火)	ごはん おはなし給食 (ライスボール とみぞ蔵と)	牛乳	いわしの蒲焼き	いわし	牛乳			ごはん、でん粉、 さとう	油	625	814	
			切干大根の煮物	とり肉、ちくわ		にんじん	切干大根	さとう	油			
			油揚げのみそ汁	豆腐、油揚げ、 みそ			かぶ、長ねぎ	じゃがいも				
6日 (水)	バターコッペ	牛乳	とり肉のレモンソースがけ	とり肉	牛乳		生姜、レモン	バターコッペ、 でん粉、さとう	油	645	811	
			大根サラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング)			ほうれん草	大根、とうもろこし		ドレッシング			
			クラムチャウダー	ベーコン、あさり	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも、小麦粉	油			
7日 (木)	地粉うどん	牛乳	ほっけの竜田揚げ	ほっけ	牛乳		生姜	地粉うどん、でん粉	油	587	744	
			野菜の塩こうじ炒め	とり肉		にんじん	キャベツ、もやし、生姜		油			
			肉ごぼううどん	ぶた肉、油揚げ		にんじん、小松菜	ごぼう、大根、長ねぎ、生姜					
8日 (金)	ごはん	牛乳	チキンナゲット	とり肉	牛乳		にんにく	ごはん、パン粉、 小麦粉、でん粉	油	654	829	
			もやしのサラダ (塩中華ドレッシング)			にんじん	もやし、キャベツ		ドレッシング			
			ほうれん草カレー	ぶた肉	スキムミルク	ほうれん草、 にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃがいも	カレールー、油			
11日 (月)	ごはん SDGs 取組献立	牛乳	ゼリーフライ	おから	牛乳	にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、じゃがいも、 小麦粉、パン粉	油	633	791	
			切干大根の炒め物	とり肉		にんじん	生姜、切干大根、キャベツ		油			
			とん汁	ぶた肉、豆腐、 みそ		にんじん	ごぼう、大根、長ねぎ	里いも				
			のりふりかけ	かつお節	のり	抹茶		さとう				
12日 (火)	地粉うどん	牛乳	魚のから揚げ	すけとうだら	牛乳		生姜	地粉うどん、でん粉	油	607	782	
			かぶの和え物			小松菜、にんじん	かぶ	さとう	ごま油			
			ちゃんこ風うどん	とり肉、ぶた肉、 油揚げ、みそ		にんじん	玉ねぎ、白菜、長ねぎ、 にんにく、生姜	でん粉	油			
13日 (水)	はちみつパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソースがけ	ぶた肉、とり肉	牛乳		玉ねぎ	はちみつパン、 でん粉、さとう		605	787	
			マッシュポテト				とうもろこし	じゃがいも				
			野菜スープ	とり肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ		油			
			中>角チーズ		チーズ							
15日 (金)	ごはん	牛乳	甘辛ねぎぶた丼	ぶた肉	牛乳		生姜、にんにく、しらたき、 長ねぎ	ごはん、さとう、 でん粉	ごま油	657	852	
			もやしのナムル (ナムルドレッシング)			小松菜、にんじん	もやし		ドレッシング			
			卵入りトッポギスープ	とり肉、卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ	トッポギ、でん粉	油、ごま油			
18日 (月)	ごはん	牛乳	手作りチーズ入り春巻き	ウインナー	牛乳、チーズ			ごはん、小麦粉	油	696	854	
			花野菜のソテー	ぶた肉		ブロッコリー	キャベツ、カリフラワー、 にんにく		油			
			豆乳カレースープ	とり肉、豆乳		にんじん	玉ねぎ、とうもろこし	じゃがいも、米粉	油			
19日 (火)	ごはん 行事食 (埼玉県民の日)	牛乳	わらじカツ	ぶた肉	牛乳			ごはん、パン粉、 小麦粉、でん粉、さとう	油	688	884	
			小松菜のおひたし			小松菜、にんじん	キャベツ					
			煮ほうとう	とり肉、油揚げ、 みそ		にんじん	大根、ごぼう、長ねぎ	ほうとう				
20日 (水)	ツイストパン	牛乳	白身魚のトマトソースがけ	かれい	牛乳	トマト	にんにく	ツイストパン、 でん粉、さとう	油、 オリーブオイル	629	773	
			きゅうりのサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	きゅうり、大根		ドレッシング			
			アルファベットスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ	油			
			ぶどうゼリー					ゼリー				
21日 (木)	中華めん	牛乳	肉まん	ぶた肉	牛乳		玉ねぎ、たけのこ、しいたけ	中華めん、小麦粉、 さとう、パン粉、でん粉	ごま油	616	775	
			キャベツのサラダ (中華ドレッシング)			にんじん	キャベツ、きゅうり		ドレッシング			
			もやしあんかけラーメン	ぶた肉、なると			生姜、もやし、きくらげ、 長ねぎ	さとう、でん粉	油			

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g)		
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生	
22日 (金)	麦ごはん	牛乳	とり肉のもりねぎ焼き	とり肉	牛乳		長ねぎ、にんにく、生姜	麦ごはん	油、ごま油	635	807	
			ぶた肉とキャベツのゆずぽん酢炒め	ぶた肉		にんじん	キャベツ、きくらげ、もやし、ゆず	さとう	油			
			みぞれ汁	生揚げ、大豆、みそ	かたくりいわし	にんじん、小松菜	大根、なめこ					
			久喜市産いちごのゼリー					ゼリー				
25日 (月)	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグみそだれがけ	とり肉、豆腐、みそ	牛乳		玉ねぎ、りんご、にんにく	ごはん、でん粉、さとう	ごま油	579	753	
			かぼちゃサラダ			かぼちゃ、にんじん	枝豆		ノンエッグマヨネーズ			
			とりねぎ生姜スープ	とり肉		ほうれん草	生姜、長ねぎ、もやし		油、ごま			
26日 (火)	ごはん	牛乳	さけの照り焼き	さけ	牛乳			ごはん		557	723	
			ほうれん草の磯香和え(パック刻みのり)		のり	ほうれん草、にんじん	もやし					
			かむかむみそ汁	とり肉、豆腐、みそ	かたくりいわし		れんこん、ごぼう、長ねぎ	さつまいも	油			
27日 (水)	こどもパン	牛乳	ポテトコロッケ(ソース)		牛乳		玉ねぎ	こどもパン、じゃがいも、パン粉、米粉、小麦粉、さとう	油	624	779	
			きのこのソテー	ぶた肉		にんじん、さやいんげん	にんにく、玉ねぎ、エリンギ、しめじ		油			
			トマトスープ	フランクフルト		にんじん、トマト	キャベツ、とうもろこし、にんにく	さとう	オリーブオイル			
28日 (木)	中華めん	牛乳	レバーのピリ辛ソースがけ	豚レバー	牛乳		玉ねぎ、にんにく、生姜	中華めん、でん粉、さとう	油、ごま油	708	897	
			ほうれん草のサラダ			ほうれん草	キャベツ、とうもろこし	さとう	ごま油			
			豆腐ラーメン	ぶた肉、豆腐	わかめ	にんじん	長ねぎ	でん粉	油			
29日 (金)	ごはん	牛乳	さばの香味焼き	さば	牛乳		生姜	ごはん		596	775	
			わかめのごまじょうゆ和え		わかめ	にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ごま油、ごま			
			さつまいものみそ汁	ぶた肉、豆腐、油揚げ、みそ			大根、長ねぎ、えのきたけ	さつまいも				
									11月平均栄養摂取量	熱量(kcal) たんぱく質(g)	630	802
											26.1	31.7

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。  
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。  
 ※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。  
 ※「中>〇」は、中学校のみ提供の献立になります。

小学2年生から中学3年生を対象に行ったアンケートで、リクエストが多かった献立です。

# 給食だより

11月の目標 「感謝して食べよう」

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、1日の気温の変化が大きくなり、体調を崩す人も増えてきます。衣服をこまめに替えて、体温調整をしましょう。また、11月は秋の美りが出そろう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

## 世界に誇れる和食文化

11月24日は和食の日です。和食に欠かせない代表的な食材の頭文字をつなげた「まこわ(は)やさしい」の合言葉は、「ま」は豆類、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚などの魚介類、「し」は椎茸などのきのこ類、「い」はいも類として知られています。給食ではこの7種類の食材を取り入れた献立を提供します。

### 和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

今月は…  
読書週間です!

11月のおはなし給食  
『ライスボールとみそ蔵と』

作: 横田明子 絵: 塚越文雄

代々続く古い蔵でみそを作る家に生まれた主人公のジュンは、お父さんから「もっとみそを知ってほしい」と言われるのですが興味を持ってません。ある日、ロンドンからの転校生に「蔵を見に行ってもいい?」と言われ、ジュンの心はだんだんと変わりはじめます。このお話では、和食とみそを使った料理がたくさんでてきます。

給食では、物語に登場するいわしの蒲焼きと、ジュンが好きな食材を入れた油揚げのみそ汁を取り入れました。給食のあとは、ぜひ本を読んでみてください。

## 11月8日は… いい歯の日



生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を守りましょう。給食では、小魚やれんこん、白玉団子などよくかんで食べる食材を取り入れています。ゆっくりよくかんでいただきます。

## SDGs 取組献立

### 11月のテーマ『捨てる食材を減らそう』

食べ残しや賞味期限切れが近いなどの理由で、多くの食材が捨てられています。今回は豆腐を作る過程で捨てられてしまったり、食べずに肥料として使われている「おから」を取り入れました。長期保存できるよう加工したおからパウダーを使い、ゼリーフライを作ります。

## 簡単! かみこたえアップ術

例えば、食パン。耳なしよりも耳ありの方がかむ回数は多くなり、焼くと、さらにかみこたえが出てきます。また、食パンよりもフランスパンの方がかみこたえはアップします。



## 「期限」の違いを正しく理解しましょう

加工食品には、「消費期限」か「賞味期限」の表示があります。この2つの期限の違いを間違えると食品ロスにつながってしまいます。「消費期限」は食品が安全に食べられる期限で、「賞味期限」はおいしく食べられる期限です。賞味期限は、期限がすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



## おしらせ

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。

