中学校
令和8年度



11月給食予定献立表

加須市教育委員会学校給食課
（加須学校給食センター）
TEL 0480－68－3755

日	曜	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品（きいろ）	おもに体をつくるもとになる食品（あか）	おもに体の調子をととのえるもとになる食品（みどり）	アレルゲン物質該当原材料名（食品表示法に基づく28品目）	栄養値 エネルギー kcal	栄養値 蛋白質 g
2	月	ツイストパン	ツイストパン			小麦 大豆	760	29.9
		牛乳		牛乳		乳		
		ミートボール入りトマトスープ	油 砂糖 じゃがいも マカロニ	肉団子	にんにく にんじん たまねぎ しめじ カリフラワー ブロッコリー パセリ トマト	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		タンドリーチキン		タンドリーチキン		乳 小麦 大豆 鶏肉		
		コールスローサラダ	コールスロードレッシング		キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり			
4	水	ご飯	米				787	30.1
		牛乳		牛乳		乳		
		ちゃんこ汁		鶏肉 生揚げ	にんじん だいこん はくさい しめじ チンゲン菜	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		ひれかつのごまソースがけ	油 砂糖 ごま	ひれかつ		小麦 大豆 豚肉 ごま りんご		
		春雨サラダ	春雨 塩中華ドレッシング		にんじん もやし きゅうり とうもろこし			
5	木	中華麺	中華麺			小麦	822	32.4
		牛乳		牛乳		乳		
		豆腐ラーメンの汁	油 ごま油 でん粉	豚肉 豆腐	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲン菜 にら ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		おにまん	おにまん			小麦 大豆 豚肉		
		もやしのごま酢和え	ごま 砂糖 ごま油		もやし にんじん きゅうり	小麦 大豆 ごま		
		○ヨーグルト		ヨーグルト		乳		
6	金	発芽玄米入りごはん	発芽玄米 米				834	28.5
		おかかふりかけ（埼玉県の郷土料理）		おかかふりかけ				
		牛乳		牛乳		乳		
		加須産大豆の呉汁（今月の統一献立 & いい歯の日献立）		生揚げ 大豆 煮干し粉 みそ	にんじん だいこん かぼちゃ ほうれん草	大豆		
		ししゃもの南蛮漬け2本	油 砂糖 ごま油	ししゃもでん粉付き	しょうが にんにく ねぎ	小麦 大豆 ごま		
		きんぴらごぼう	油 ごま ごま油 砂糖	鶏肉	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
9	月	ご飯	米				809	27.4
		牛乳（埼玉県の郷土料理）		牛乳		乳		
		なめこのみそ汁		豆腐 油揚げ 煮干し粉 みそ	なめこ だいこん ほうれん草 ねぎ	大豆		
		ゼリーフライ	ゼリーフライ 油			小麦 大豆 りんご		
		豚丼の具	油 砂糖	豚肉	にんじん たまねぎ えのきたけ こんにゃく えだまめ	小麦 大豆 豚肉		
10	火	子供パンスライス	子供パン			小麦 大豆	823	28.1
		牛乳		牛乳		乳		
		ポトフ	じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ しめじ かぶ キャベツ パセリ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		チキンイタリアン	でん粉 油 砂糖	鶏肉		大豆 鶏肉 りんご		
		ぶどうとラフランスのゼリーポンチ	ぶどうゼリー ラフランスゼリー		もも パイン みかん	もも		
11	水	ご飯	米				829	31.3
		ジョアストロベリー		ジョアストロベリー		乳		
		加須産大豆のキーマカレー	油 カレールウ	豚肉 大豆 大豆ミート 豆乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれん草 りんご トマト	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		ツナオムレツ		ツナオムレツ		卵 小麦 大豆 りんご		
		ブロッコリーのガーリックソテー	油	ベーコン	にんにく にんじん とうもろこし ブロッコリー	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
12	木	ご飯	米				845	33.8
		牛乳		牛乳		乳		
		豚汁		豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん だいこん しめじ ほうれん草 ねぎ	大豆 豚肉		
		あじのかば焼き	油 砂糖	あじでん粉付き		小麦 大豆		
		筑前煮	油 砂糖 里芋	鶏肉	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん いんげん	小麦 大豆 鶏肉		
13	金	ご飯	米				791	33.0
		牛乳		牛乳		乳		
		豆腐とえびのチリソース煮	油 ごま油 砂糖 春雨 でん粉	豚肉 えび 豆腐	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ	えび 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		餃子2個		餃子		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		野菜とメンマの炒め物	ごま油		にんじん メンマ もやし 小松菜	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
16	月	ご飯	米				810	30.9
		牛乳		牛乳		乳		
		白菜とまいたけのみそ汁	刻み麸	豆腐 油揚げ みそ	だいこん はくさい まいたけ ねぎ	小麦 大豆		
		鮭フライ	油	鮭フライ		小麦 大豆 鮭		
		ソース				大豆 りんご		
		香り豚ときくらげのピリ辛炒め	油 砂糖 でん粉	豚肉（香り豚） 大豆ミート	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく きくらげ ブロッコリー	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
17	火	フラワーロールパン	フラワーロールパン			小麦 大豆	887	32.8
		牛乳		牛乳		乳		
		きのこのチャウダー	油 ベシャメルソース	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ しめじ たもぎたけ パセリ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		焼きフランクフルト		フランクフルト		豚肉		
		さつまいもとりんごの甘煮	さつまいも 砂糖 バター		りんご レモン	乳 りんご		
18	水	ご飯	米				770	31.2
		牛乳（埼玉県の郷土料理）		牛乳		乳		
		もずくのみそ汁		もずく 豆腐 油揚げ みそ	だいこん もやし ねぎ	大豆		
		いわしのみぞれ煮（ごはんにかけて食べよう！）		いわしのみぞれ煮		小麦 大豆		
		かて飯の具	油 砂糖	鶏肉	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく えだまめ	小麦 大豆 鶏肉		
19	木	**地粉ほうとうめん**	地粉ほうとうめん			小麦	808	27.5
		牛乳（埼玉県の郷土料理）		牛乳		乳		
		煮ほうとう風うどん汁	油 砂糖	鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
		みそポテト3個	衣つきじゃがいも 油 砂糖 でん粉	みそ		小麦 大豆		
		ほうれん草のごま和え	ごま 砂糖		ほうれん草 もやし きゅうり にんじん	小麦 大豆 ごま		
20	金	ご飯	米				776	32.5
		牛乳		牛乳		乳		
		かきたま汁	でん粉	豆腐 魚すり身団子 卵	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれん草	卵 小麦 大豆		
		鶏肉の西京焼き		鶏肉の西京漬け		小麦 大豆 鶏肉 オレンジ		
		大根のそぼろ煮	油 砂糖 でん粉	豚肉 油揚げ	しょうが にんじん だいこん こんにゃく いんげん	小麦 大豆 豚肉		
24	火	ご飯（和食の日献立）	米				797	31.9
		牛乳		牛乳		乳		
		のらぼう菜と豆腐のすまし汁		かまぼこ 豆腐	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい のらぼう菜	小麦 大豆		
		さばの塩焼き		さばの文化干し		さば		
		ひじきの煮物	油 砂糖	ひじき 鶏肉 ちくわ 油揚げ	にんじん しいたけ こんにゃく えだまめ	小麦 大豆 鶏肉		
25	水	キャロットパン（埼玉県産のにんじんを使用）	キャロットパン			小麦 大豆	911	28.8
		コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳		
		コンソメスープ	じゃがいも	鶏肉	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ ブロッコリー パセリ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		チキンナゲット3個	油	チキンナゲット		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		ミートソーススパゲティ	油 砂糖 スパゲティ デミグラスソース	豚肉 チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
26	木	ご飯	米				833	27.1
		牛乳		牛乳		乳		
		和風ワンタンスープ	ワンタン	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ もやし ねぎ	小麦 大豆 豚肉		
		みそだれ肉団子2個		みそだれ肉団子		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま りんご		
		こんにゃくソテー	油 砂糖 ごま油	さつま揚げ	しょうが にんじん とうもろこし こんにゃく ほうれん草	小麦 大豆 ごま		
		○ゆずゼリー（埼玉県産のゆず果汁を使用）	ゆずゼリー					

日	曜	献立名	おもに使われる食品名 おもにエネルギーのもとになる食品（きいろ）	おもに体をつくるもとになる食品（あか）	おもに体の調子をととのえるもとになる食品（みどり）	アレルゲン物質該当原材料名（食品表示法に基づく28品目）	栄養値 エネルギー kcal	栄養値 蛋白質 g
27	金	わかめごはん（北川辺中からのリクエスト献立）	米	わかめ			765	27.9
		牛乳		牛乳		乳		
		アルファベットスープ	マカロニ じゃがいも	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 パセリ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		鶏肉の唐揚げ	でん粉 油	鶏肉の生姜醤油漬け		小麦 大豆 鶏肉		
		もやしのナムル	ナムルドレッシング		もやし にんじん きゅうり	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
30	月	ご飯	米				784	28.6
		牛乳		牛乳		乳		
		スンドゥブスープ	ごま油	鶏肉 あさり 豆腐 みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい 白菜キムチ にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		米粉の野菜チヂミ	ごま油 砂糖 野菜チヂミ		ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
		ビビンバの具	ごま油 砂糖 ごま	豚肉 大豆ミート	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし ほうれん草	小麦 大豆 豚肉 ごま		

※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※ ○印の献立は、業者から直接学校に配送されるものです。
※ 加須市内の給食センター（加須・騎西）では、季節に合わせて共通したメニュー【統一献立】を取り入れています。
※今年度より、一部のパンについて、乳不使用となりました。献立表の「アレルゲン物質該当原材料名」でご確認ください。
※ 埼玉県の郷土料理は太字で記入されています。
※ 今月の地場産物は【米、ふるさと味噌、みつかみそ、キャベツ、白菜、きゅうり、ねぎ、きくらげ、香り豚、大豆】です。

※ アレルギー表示は、特定原材料及び特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。

えび	小麦	くるみ	小麦	そば	卵	乳
落花生(ピーナッツ)	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ
キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉
バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン

19回	平均栄養量	813	30.2
	基準栄養量	830	26.9～41.5

11月のご飯は **加須地域産 彩のきずな 加須地域産 コシヒカリ** を使用しています。

TM こいのぼりマン



加須市教育委員会
学校給食課
加須学校給食センター
騎西学校給食センター

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月の23日は「勤労感謝の日」です。この日には宮中行事として、その年にとれた収穫に感謝する「新嘗祭」が古くから行われてきました。秋の実りが出そろう時季です。自然の恵みへの感謝、また働くことの尊さについて思いをめぐらせ、感謝して食事をしましょう。



埼玉県のマスコット「コバトン」「さいたまっち」

11月は【彩の国ふるさと学校給食月間】です

地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習や郷土食等への理解を通して、ふるさとへの愛着を深めようという取り組みです。今月の給食では、加須市産や埼玉県産の食材、埼玉県の郷土料理を積極的に取り入れています。

★かてめし（秩父地方）
お米の生産量が比較的少ない地域で、ご飯の量を増やすためにさまざまな具材を加えて作ったことからできた料理です。

★みそポテト（秩父市）
ふかしたじゃがいもを天ぷらにしたものに、甘めの味噌だれをかけたもの。農業の合間に小昼飯として食べられてきました。

★煮ぼうとう（深谷市）
季節の野菜を入れて煮た汁に、幅広の麺を入れたもので、あの渋沢栄一氏も愛した料理として知られています。


埼玉県のマスコット「コバトン」

★呉汁（県内全域）　＊今月のセンター統一メニュー＊
水に浸けてやわらかくした大豆をすりつぶしたものを“呉”といい、それを入れたみそ汁のことを“呉汁”といいます。たっぷりの野菜と加須市産の大豆を使って作ります。

★ゼリーフライ（行田市）
おからとじゃがいもをベースに、にんじんやねぎなどが入っている、衣のついていないコロッケのようなもの。名前の由来は、小判のような形から「銭フライ」と呼ばれていたのが変化して、「ゼリーフライ」になったと言われています。


TM こいのぼりマン

県内一の米どころなので、給食で提供しているご飯は、年間を通して加須市でとれたお米を使用しています。今年は11月の中旬ごろから、新米に切り替わる予定です。



11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

給食から学ぶ和食文化



「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



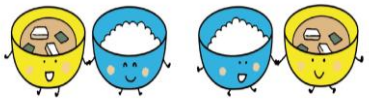
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち


行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



答え：ごはんが左でみそ汁が右

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



答え：しょうゆ（せうゆ）