小・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
（加須市立騎西学校給食センター）
TEL０４８－５６９－２１１２

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）	栄養価 エネルギー kcal	蛋白質 g
2	月	ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	716	30.5
		とりだんごのすまし汁		とり肉だんご　とうふ　かまぼこ	にんじん　だいこん　えのきたけ　ほうれんそう	小麦　大豆　豚肉　鶏肉		
		かつおごまフライ	油	かつおごまフライ		小麦　ごま	824	33.4
		じゃがいものそぼろ煮	油　さとう　じゃがいも　でんぷん	ぶた肉	しらたき　にんじん　たまねぎ　えだまめ	小麦　大豆　豚肉		
4	水	ちゅうかめん	ちゅうかめん			小麦		
		牛乳		牛乳		乳	698	25.6
		たんたんめんの汁	油　さとう　ごま　ごま油	ぶた肉　みそ	しょうが　にんにく　にんじん　もやし　チンゲンサイ　ねぎ	小麦　大豆　豚肉　ごま		
		おにまん	おにまん			小麦　大豆　豚肉	799	29.6
		ちゅうかサラダ	塩中華ドレッシング		キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし			
5	木	きなこ揚げパン	ツイストパン　油　さとう	きなこ		小麦　大豆		
		コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳	670	25.7
		花野菜ポトフ	じゃがいも	フランクフルト	にんじん　たまねぎ　キャベツ　カリフラワー　ブロッコリー	豚肉		
		ポークチャップ	油　さとう　でんぷん	ぶた肉	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　しめじ	小麦　大豆　豚肉　りんご	730	28.2
		○ヨーグルト		ヨーグルト		乳		
6	金	発芽玄米ごはん	発芽玄米ごはん					
		牛乳（統一献立 呉汁）		牛乳		乳	687	30.5
		呉汁	さといも	とうふ　だいず　みそ	ごぼう　にんじん　だいこん　こんにゃく　ねぎ	大豆		
		さわらのこうみ焼き（いい歯の日献立）		さわらこうみづけ		小麦　大豆	791	33.5
		れんこんきんぴら	油　さとう　ごま	ぶた肉　さつま揚げ	にんにく　れんこん　にんじん　さやいんげん	小麦　大豆　豚肉　ごま		
9	月	ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	667	25.3
		にぼうとう（埼玉県の郷土料理）	ほうとう　さとう	とり肉　油あげ　みそ	にんじん　だいこん　しめじ　ほうれんそう　ねぎ	小麦　大豆　鶏肉		
		わらじカツ	油　さとう	とんかつ		小麦　大豆　豚肉	775	28.0
		こんにゃくサラダ	たまねぎドレッシング		やさいこんにゃく(かぼちゃ、にんじん)　キャベツ　きゅうり	小麦　大豆　りんご		
10	火	ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	694	23.5
		トックスープ	トック	なると　わかめ	たまねぎ　にんじん　きくらげ　にら	小麦　大豆		
		ヤンニョムチキン	でんぷん　油　ごま油　さとう　ごま	とり肉	にんにく	小麦　大豆　鶏肉　ごま	814	26.8
		茎わかめサラダ	中華ごまドレッシング	くきわかめ	もやし　とうもろこし　にんじん	小麦　大豆　豚肉　鶏肉　ごま		
11	水	ごはん【味つけのり】	ごはん	味つけのり		【のり:小麦　大豆　えび】		
		牛乳		牛乳		乳	578	30.2
		ちゃんこスープ	油	とり肉	にんじん　だいこん　はくさい　えのきたけ　ねぎ	小麦　大豆　鶏肉		
		たらの甘みそ焼き		たらのあまみそ漬け		大豆	668	33.4
		キャベツのゆずポン酢炒め	油	ぶた肉	にんじん　もやし　キャベツ　ゆず	小麦　大豆　豚肉		
12	木	ライスボール	ライスボール			小麦　大豆		
		牛乳		牛乳		乳	755	31.2
		キーマカレー	油　カレールウ	ぶた肉　だいず	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　ほうれんそう　トマト	小麦　大豆　豚肉　りんご		
		やさいとうふナゲット(2こ)		やさいとうふナゲット		小麦　大豆	877	35.8
		フルーツ白玉	ラフランスゼリー　しらたま		もも　みかん　パイン	もも		
13	金	わかめごはん	わかめごはん					
		牛乳		牛乳		乳	632	25.6
		豚汁	油　じゃがいも	ぶた肉　みそ　とうふ	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ	大豆　豚肉		
		うずらたまご入りの肉だんご		うずらたまご入り肉だんご		小麦　卵　大豆　鶏肉	731	28.7
		こまつなのひじき炒め	ごま油	ベーコン　ひじき	こまつな　にんじん　もやし	小麦　大豆　豚肉　ごま		
16	月	ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	668	26.4
		すき焼き風煮	油　さとう	ぶた肉　とうふ	たまねぎ　はくさい　しらたき　えのきたけ　ほうれんそう　ねぎ	小麦　大豆　豚肉		
		厚焼き玉子		厚焼きたまご		小麦　卵　大豆	793	29.5
		ブロッコリーサラダ	和風ドレッシング		ブロッコリー　カリフラワー　にんじん　とうもろこし			
17	火	ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	701	29.0
		ワンタンスープ	ごま油　ワンタン	とり肉　なると	にんじん　キャベツ　もやし　しょうが　にら	小麦　大豆　鶏肉　ごま		
		あじのあまずあんかけ	油　さとう　でんぷん	あじ		小麦　大豆	809	31.7
		チャプチェ	油　はるさめ　さとう　ごま油　でんぷん	ぶた肉	にんにく　にんじん　たまねぎ　しいたけ　ピーマン	小麦　大豆　豚肉　ごま		
18	水	じごなうどん	じごなうどん			小麦		
		牛乳		牛乳		乳	623	22.6
		香り豚入り肉汁うどんの汁	さとう	ぶた肉　油あげ	にんじん　たまねぎ　しいたけ　こまつな　ねぎ	小麦　大豆　豚肉		
		みそポテト（埼玉県の郷土料理）	じゃがいも　てんぷら粉　油　さとう	みそ		小麦　大豆	764	27.1
		のらぼう菜のごまあえ	ごま		のらぼうな　もやし　にんじん	小麦　乳　大豆　鶏肉　さば　ごま		
19	木	キャロットパン	キャロットパン			小麦　大豆		
		牛乳		牛乳		乳	729	31.0
		パンプキンスープ	油　ベシャメルルウ	ベーコン　牛乳　チーズ	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ　しめじ　パセリ	小麦　乳　豚肉　鶏肉		
		とり肉のトマトソースかけ	油　オリーブオイル　さとう　でんぷん	とり肉	トマト　バジル	鶏肉	913	34.9
		キャベツのサラダ	サウザンドレッシング		キャベツ　にんじん　とうもろこし			
20	金	ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	743	24.0
		きのこのみそ汁		油あげ　とうふ　みそ	にんじん　だいこん　しめじ　なめこ　たもぎたけ　ほうれんそう	大豆		
		ゼリーフライ	ゼリーフライ　油			小麦　大豆　りんご	855	27.2
		ねぎ塩香りぶた丼の具	油　でんぷん	ぶた肉	にんにく　ねぎ　にんじん　もやし　こまつな　レモン	豚肉		
		○かつらぎゆずゼリー	かつらぎゆずゼリー					
24	火	ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	637	27.4
		秋のすまし汁（和食の日 献立）	さといも	とうふ　かまぼこ	しめじ　だいこん　ねぎ　ほうれんそう	小麦　大豆		
		ホキの野菜あんかけ	油　さとう　でんぷん	ホキ	もやし　にんじん　たけのこ	小麦　大豆	742	30.4
		かてめしの具	油　さとう	とり肉　油あげ	しいたけ　にんじん　ごぼう　こんにゃく　さやいんげん	小麦　大豆　鶏肉		
25	水	ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	674	25.8
		サンラータン	ごま油　でんぷん	とり肉　たまご	にんにく　しょうが　にんじん　もやし　ねぎ　きくらげ	小麦　卵　大豆　鶏肉　ごま		
		焼きぎょうざ(2こ)		ぎょうざ		小麦　大豆　豚肉　鶏肉	775	29.0
		豚キムチ	油　さとう	ぶた肉	キャベツ　たまねぎ　はくさいキムチ	小麦　大豆　豚肉		
26	木	麦ごはん	麦ごはん					
		りんごジュース	りんごジュース			りんご	792	12.2
		小江戸カレー	油　さつまいも　カレールウ	ぶた肉　チーズ　スキムミルク	にんにく　たまねぎ　にんじん	小麦　乳　大豆　豚肉　りんご		
		たこさんたこ焼き	油	たこさんたこ焼き		小麦　大豆	960	15.6
		グリーンサラダ	イタリアンドレッシング		きゅうり　キャベツ　えだまめ　にんじん	大豆		
27	金	ツイストパン	ツイストパン			小麦　大豆		
		牛乳		牛乳		乳	626	27.8
		ミネストローネ（騎西中学校 リクエスト献立）	油　マカロニ	ベーコン	にんにく　たまねぎ　にんじん　キャベツ　セロリー　マッシュルーム　トマト	小麦　豚肉		
		とりのから揚げ	でんぷん　油	とり肉しょうがしょうゆ漬け		小麦　大豆　鶏肉	769	32.8
		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　豚肉　鶏肉　ごま		

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
30	月	ごはん	ごはん				688	36.9
		牛乳		牛乳		乳		
		どさんこ汁	ごま油 じゃがいも バター	ぶた肉 みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし もやし ねぎ	乳 大豆 豚肉 ごま		
		ほっけのピリから焼き		ほっけピリ辛漬け		小麦 大豆 ごま さけ	742	33.5
		ちくぜん煮	油 さとう	とり肉 さつま揚げ	しいたけ ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく	小麦 大豆 鶏肉		

※ 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。
※ 今月の地場産物は【米、きゅうり、にんじん、ねぎ　きくらげ、香り豚】です。
※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。
※今年度より、【ドレッシング】は1人ずつ個包装ドレッシングで提供します。
**　また、センターでドレッシングを和えてから提供するサラダのドレッシング開しては、熱や力のもとになる食品（黄色）でご確認ください。**
※ 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	かに	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

給食予定献立表は加須市のHPでもご覧いただけます
レシピも掲載しています
学校給食課のページはこちら ⇒

19回	平均栄養量	小学校	684	26.9
		中学校	796	30.0
	基準栄養量	小学校	650	21.2～32.5
		中学校	830	26.9～41.5

１１月のご飯は**加須産彩のきずな**を使用しています。



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



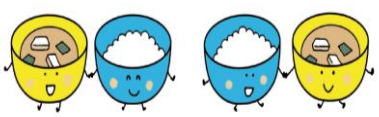
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち


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）