



令和7年 11月 中学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市立瑞沼学校給食センター

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		給食センターからの お知らせ
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり (kcal)	蛋白質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
4	火	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス こんにゃくのピリ辛炒め キウイフルーツ (1/2個)	豚肩肉 鶏レバー かつお節	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱 にんにく 生姜 きくらげ 椎茸 しめじ キウイフルーツ	精白米 米粒麦 じゃが芋 三温糖 こんにゃく	油 ごま油	809	27.0	旬の果物 「キウイフルーツ」
5	水	セサミバーンズ 牛乳 和風きの子スパゲティ カニクリームコロッケ コールスローサラダ（コールスロー）	鶏肉 ベーコン カニ	牛乳	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム しめじ えのき茸 椎茸 にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	セサミバーンズ スパゲティ 小麦粉 パン粉	バター 油 ショートニング	753	27.6	季節の食材 「きのこ」
6	木	★さつま芋ごはん 牛乳 ◇大根の味噌汁 タラコンソメ立田 茎わかめとツナのサラダ（和風たまねぎ）	油揚げ 豚肉 味噌 タラ ツナ	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	長葱 キャベツ 大根 きゅうり 緑豆もやし	精白米 さつま芋 砂糖 でん粉	油	767	36.1	さつま芋ごはんは生徒に人気のメニューです
7	金	ごはん 牛乳 ◇つみっこ コーンと大豆のメンチカツ のらぼう菜の和え物（かんきつ）	鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜 のらぼう菜	大根 長葱 しめじ 緑豆もやし 玉葱 キャベツ とうもろこし	精白米 すいとん	豚脂 油	792	31.9	彩の国ふるさと 学校給食月間献立
10	月	はちみつパン 牛乳 さつま芋シチュー ハムカツ イタリアンサラダ（イタリアン）	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー	玉葱 キャベツ きゅうり	ハチミツパン さつま芋 米粉 じゃが芋 でん粉	油	851	30.6	栄中リクエスト献立
11	火	ごはん 牛乳 春雨スープ ねぎ焼き 回鍋肉	肉団子 豚肉 たら いか	牛乳	人参 青梗菜 ピーマン	長葱 生姜 椎茸 キャベツ 竹の子	精白米 春雨 小麦粉 でん粉	ごま油 油	748	30.6	ねぎ焼きには県産の深谷ねぎが使用されています
12	水	ごはん 牛乳 ◇すきやき煮 五目厚焼き卵 大根のサラダ（和風合わせ）	豚肉 焼き豆腐 鶏卵	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	白菜 長葱 椎茸 えのき茸 大根 きゅうり	精白米 白滝 砂糖	ごま	787	32.4	すきやき煮は豚肉や焼き豆腐に野菜が沢山入って身体も温まります
13	木	ごはん 牛乳 スンドゥブ もち米付肉団子（2個） 華風和え（中華ごま）	豆腐 豚肉 あさり 鶏肉	牛乳	人参	白菜 白菜キムチ 長葱 大根 キャベツ 玉葱 きゅうり	精白米 白滝 もち米 パン粉 でん粉	ごま油 油	798	33.8	もち米付肉団子は肉団子の周りにお米を付けて蒸しあげています
17	月	ごはん 牛乳 ◇飛鳥汁 鰯のみぞれ煮 じゃがいもの金平	鶏肉 豆腐 味噌 いわし 豚肉	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 長葱 しめじ	精白米 じゃが芋 砂糖	ごま 油 ごま油	756	35.9	飛鳥汁は味噌と牛乳で味付けされたコクのある汁物です
18	火	ごはん 牛乳 八宝菜 蓮根のはさみ揚げ もやしのナムル（ナムル）	豚肉 いか えび うずら卵 鶏肉	牛乳	青梗菜 人参	竹の子 白菜 玉葱 椎茸 生姜 れんこん 緑豆もやし 大豆もやし きゅうり	精白米 でん粉 小麦粉	ごま油 油	802	33.7	八宝菜の「八」は「たくさん」の意味で、「宝」は「貴重な」、「菜」は「料理」という意味があります
19	水	ライスボール 牛乳 彩の国ミネストローネ 鶏肉のレモンソテー ツナとひじきのマヨサラダ（マヨネーズ）	レバー入りウィンナー 白いんげん豆 鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	ブロッコリー トマト 人参	キャベツ 玉葱 セロリー にんにく レモン きゅうり	ライスボール マカロニ	油 マヨネーズ	821	37.3	彩の国ふるさと 学校給食月間献立
20	木	★かて飯 牛乳 ◇三郷の御御御付け ゼリーフライ ささみ入り和風サラダ（野菜いっぱい和風）	豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ おから	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 椎茸 かんぴょう 大根 長葱 キャベツ きゅうり 玉葱	精白米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 小麦粉	油	787	26.2	彩の国ふるさと 学校給食月間献立
21	金	ホット中華めん 牛乳 ◇しょうゆラーメン 肉まん 中華サラダ（ねぎごま） プチ洋梨ゼリー	豚肉 なんと	牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン	緑豆もやし 長葱 メンマ きくらげ にんにく 生姜 大根 キャベツ 竹の子 きゅうり 枝豆 玉葱	中華麺 小麦粉 プチ洋梨ゼリー 砂糖	ラード	747	32.0	ラーメンの汁は一人お玉1.5杯分です。丼碗に盛り付けてください
25	火	麦ごはん 牛乳 エビと青梗菜のスープ 目玉焼き ◇ガバオライス お米のムース	鶏肉 えび 鶏卵 豚肉 大豆ミート	牛乳	青梗菜 赤ピーマン 小松菜 バジル	緑豆もやし 椎茸 にんにく 玉葱	精白米 米粒麦 春雨 砂糖 お米のムース	油	792	38.4	麦ごはんにガバオライスをかけ目玉焼きをのせて食べてみましょう
26	水	麦ごはん 牛乳 ◇小江戸カレー チキンナゲット(2個) 海藻とこんにゃくのサラダ（青じそ）	豚肉 鶏肉 レバーそぼろ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 海藻ミックス	人参 小松菜 赤ピーマン	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	精白米 米粒麦 さつま芋 小麦粉 こんにゃく でん粉 コーンフラワー	油	858	29.2	彩の国ふるさと 学校給食月間献立
27	木	ごはん 牛乳 蓮花湯 白身魚のチリソースがけ 厚揚げのオイスターソース炒め	鶏卵 なんと ホキ 厚揚げ 豚肉	牛乳	人参 青梗菜	長葱 えのき茸 きくらげ 生姜 うらごしコーン にんにく 竹の子	精白米 でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油	795	31.7	白身魚のチリソースがけには白身魚（ホキ）にピリ辛のソースがかけてあり食欲をそそります
28	金	ソフトフランスパン 牛乳 洋風リゾット 鶏の唐揚げ（2個） ポテトリヨネーズ ●りんごジャム	いか えび たら あさり 鶏肉 豚肉 レバー入りウィンナー	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ 赤ピーマン	玉葱 枝豆 マッシュルーム にんにく とうもろこし	ソフトフランスパン 精白米 じゃが芋 でん粉 りんごジャム	油	838	39.5	ポテトリヨネーズはスライスしたじゃがいもと野菜やウィンナーを炒めたもので、洋食の副菜になります

★印は、湿ゼご飯です。給食センターで「具」を湿ゼて配送します。白米のみの提供はありません。
●印はパック食品です。◇印は、三郷市産の小松菜を使用した献立です。
※食品名は主材料のみ記載しています。※献立は、材料の都合により変更する

11月は彩の国ふるさと学校給食月間です！
埼玉県産の食材をたくさん使った献立を取り入れています。
地産地消を味わい、ふるさとの食材・食文化に触れていきましょう！
(給食についての情報は三郷市公式ホームページから)

