

11月分　小学校給食予定献立表



令和8年度

三郷市教育委員会　学務課　学校給食室
三郷市立鷹野学校給食センター（東館）

日・曜	献立名 （冷）は冷たいコンテナの献立です	献立の使用食材料	栄養量 エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
2 月	ごはん	精米、強化米	
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	レンフォアタン	鶏肉、鶏卵、冷凍豆腐【豆乳、難消化性デキストリン、でん粉、豆腐用凝固剤、リン酸カルシウム、酸化防止剤：ビタミンC、ピロリン酸第二鉄】、人参、玉葱、長葱、小松菜、〇中華用スープストック、白こしょう、食塩、ばれいしょでん粉	639
	ジャンボあげぎょうざ	ジャンボ揚げ餃子【キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく、豚肉、鶏肉、豚脂、粒状植物性たん白（大豆）、しょうゆ、でん粉、砂糖、魚介エキス、豚骨エキス（小麦、大豆、豚肉、鶏肉）、香辛料、食塩、小麦粉、水あめ、植物油脂（大豆）、粉末状植物性たん白（大豆）、乳化剤】、なたね白絞油	22.3
	（冷）はるさめのちゅうかサラダ	緑豆春雨、きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、中華ドレッシング【醤油、食用植物油脂：ごま油・なたね油、醸造酢（りんご）、砂糖、小麦発酵調味液、食塩、たまねぎエキス、チキンエキス、香辛料（小麦、ごま、大豆、鶏肉、りんご）】	
4 水	むぎごはん	精米、強化米、米粒麦	
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	ハヤシライス	豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、にんにく、生姜、さいころゴーダチーズ【ナチュラルチーズ、でん粉、乳たんぱく質、乳化剤、pH調整剤、セルロース、増粘剤（アルギン酸Na）】、三温糖、〇ウスターソース、〇トマトケチャップ、〇ハヤシルー、〇カレールー、〇レバーそぼろ、なたね油	660
	ミニアメリカンドッグ	ミニアメリカンドッグ【小麦粉、コーンフラワー、砂糖、でん粉：とうもろこし、食塩、粉末状大豆たん白、膨張剤、増粘多糖類、乳化剤、香料、着色料：V.B2、豚肉、鶏肉、食塩、香辛料、ブドウ糖、加工でん粉：タピオカ、保存料：ソルビン酸K、リン酸塩：Na・K、くん液、酸化防止剤：V.C、pH調整剤、発色剤：亜硝酸Na、ミツロウ、大豆油、植物油脂：なたね】	20.9
	（冷）かいそうサラダ	〇海藻ミックス、キャベツ、人参、きゅうり、野菜いっぱい和風ドレッシング【食用植物油脂、果糖ぶどう糖液糖、醤油、玉ねぎ、にんにく、赤ピーマン、しいたけ、生姜、醸造酢、発酵調味料、食塩、オニオンフレーク、食物繊維、たん白加水分解物（鶏肉、豚肉）、酵母エキスパウダー、りんご、調味料：アミノ酸等、カラメル色素、増粘剤：キサンタンガム、甘味料：ステビア】	
5 木	ごはん	精米、強化米	
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	とうふとわかめのみそしる	鶏肉、木綿豆腐、玉葱、じゃが芋、キャベツ、長葱、わかめ、〇白味噌、〇赤味噌、〇かつおだし	625
	かきあげ、パックどんタレ	かき揚げ【たまねぎ、小麦粉、にんじん、パーム油、ごぼう、しゅんぎく、食塩、粉末状植物性たん白、調味料：アミノ酸等、ベーキングパウダー、カロチノイド色素（一部に小麦・大豆を含む）】、パック丼タレ【醤油、砂糖、食塩、かつお節エキス、たん白加水分解物、オイスターエキス（魚介類）、ビーフエキス（豚肉、牛肉）、魚介エキスパウダー、調味料：アミノ酸等、カラメル色素、VB1、酸味料、（魚介類、豚肉）】	22.6
	ごもくきんぴら	豚肉、人参、ごぼう、こんにゃく、さやいんげん、三温糖、みりん、醤油、白炒りごま、ごま油、なたね油	
6 金	ごはん	精米、強化米	
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	フェジョアーダ	豚肉、レバー入りウインナー【豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料】、玉葱、人参、大豆、さいころゴーダチーズ【ナチュラルチーズ、でん粉、乳たんぱく質、乳化剤、pH調整剤、セルロース、増粘剤（アルギン酸Na）】、白いんげん豆、にんにく、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、〇コンソメ、赤ワイン、食塩、なたね油	681
	コロッケ	コロッケ【ばれいしょ、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、植物油脂（大豆）、ビーフオイル、発酵調味料、粒状植物性たん白（大豆）、乾燥マッシュポテト、牛肉、アミノ酸液（大豆）、肉エキス（大豆、鶏肉、豚肉）、食塩、香辛料、パン粉（小麦・乳・大豆）、でん粉（大豆）、粉末状植物性たん白（大豆）、加工デンプン、増粘剤、炭酸Ca、調味料：アミノ酸等、着色料、乳化剤（大豆）、ピロリン酸鉄、酸味料、甘味料】、〇中濃ソース	23.8
	カラフルソテー	〇ささみレトルト、とうもろこし、人参、キャベツ、ピーマン、〇コンソメ、白こしょう、食塩、なたね油	
9 月	ごはん	精米、強化米	
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	じゃがいもとあぶらあげのみそしる	じゃが芋、人参、大根、しめじ、キャベツ、刻み油揚げ【大豆、食用植物油脂、凝固剤、消泡剤】、〇白味噌、〇赤味噌、〇かつおだし	600
	ごもくたまごやき	五目厚焼き卵【鶏卵、ごぼう、にんじん、れんこん、たけのこ、しいたけ、砂糖、還元水あめ、しょうゆ、植物油、かつおエキス、米酢、食塩、食酢（小麦）、発酵調味料、かつおだし、植物油脂（大豆）、加工でん粉】	24.8
	ぶたにくのしょうがいため	豚肉、玉葱、緑豆もやし、赤ピーマン、生姜、酒、上白糖、みりん、醤油、ばれいしょでん粉、なたね油	
10 火	はちみつパン	小麦粉、はちみつ、ショートニング（大豆）、イースト、砂糖、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	やさいスープ	豚肉、人参、大根、じゃが芋、玉葱、小松菜、〇コンソメ、白こしょう、食塩	597
	チキンのチーズやき	チキンのチーズ焼き【鶏肉、植物油脂、パン粉、チーズ、砂糖、粉末状植物性たん白（大豆）、しょうゆ、食塩、酵母エキス、乾燥赤ピーマン、乾燥パセリ、香辛料、塩こうじ、乳化剤、重曹、加工デンプン、安定剤：グァーガム、ピロリン酸第二鉄、香料、カロチノイド色素】	27.0
	（冷）はなやさいのサラダ	ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、カリフラワー、きゅうり、キャベツ、サウザンアイランド風ドレッシング【食用植物油脂、醸造酢、水あめ、砂糖、トマトケチャップ、ピクルス、食塩、にんじんエキス、プルーン、酵母エキスパウダー、乳化剤、増粘剤：キサンタンガム、香辛料抽出物】	
11 水	ごはん	精米、強化米	
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	ちゅうかごもくスープ	鶏肉、人参、竹の子、緑豆もやし、緑豆春雨、小松菜、〇中華用スープストック、醤油、白こしょう、食塩	602
	カレーはるまき	カレー春巻【粒状植物性たん白（大豆）、ばれいしょ、たまねぎ、豚肉、植物油脂（大豆）、トマトペースト、砂糖、ポークエキス（小麦、大豆、豚肉）、チャツネ（バナナ）、小麦粉、ショートニング（大豆）、にんにくペースト、しょうがペースト、コンソメパウダー（鶏肉）、カレー粉、食塩、香辛料、コーンフラワー、粉あめ、グルテン、酵母エキスパウダー、酒精、増粘剤：加工でん粉・キサンタンガム、調味料：アミノ酸等、グリセリン脂肪酸エステル、膨張剤、セルロース、乳化剤、着色料：カラメル・カロチノイド、その他キャリーオーバー等】、なたね白絞油	23.0
	マーボーどうふ	豚肉、冷凍豆腐【豆乳、難消化性デキストリン、でん粉、豆腐用凝固剤、リン酸カルシウム、酸化防止剤：ビタミンC、ピロリン酸第二鉄】、〇大豆ミート、人参、赤ピーマン、にんにく、生姜、〇麻婆豆腐の素、醤油、ばれいしょでん粉、なたね油	
12 木	ツイストパン	小麦粉、砂糖、ショートニング（大豆）、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	クリームシチュー	鶏肉、人参、玉葱、しめじ、とうもろこし、あさり、ブロッコリー、小松菜、牛乳、〇ポタージュベース、白こしょう、食塩、なたね油	619
	あおのりポテト	フライドポテト【じゃがいも、なたね油、ぶどう糖、ピロリン酸二水素二ナトリウム、クエン酸】、あおさ、食塩	24.3
	（冷）ツナいりサラダ	〇ツナ缶詰、キャベツ、きゅうり、人参、イタリアンドレッシング【食用植物油脂（大豆）、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、ぶどう発酵調味料、ピーマン酢漬（りんご）、乾燥たまねぎ、香辛料、ガーリックペースト、調味料：アミノ酸等、増粘多糖類、香辛料抽出物】	
13 金	ごはん	精米、強化米	
	ぎゅうにゅう	牛乳	601
	つみっこ	鶏肉、すいとん【小麦粉、食塩】、人参、大根、刻み油揚げ【大豆、食用植物油脂、凝固剤、消泡剤】、長葱、小松菜、醤油、食塩、〇かつおだし	
	さんまのおかかに	さんまのおかか煮【さんま、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、昆布エキス、増粘剤：加工でん粉・増粘多糖類】	26.8
	かてめしのぐ	豚肉、人参、ごぼう、こんにゃく、しめじ、〇さつま揚げ、昆布、酒、〇和風だし、上白糖、醤油、なたね油	

※小松菜は、三郷市産を使用する予定です。

★注意事項
・〇印は給食物資年間原料表に詳細内容を記載してある食品です。
・献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
・表記がなくても、味の調整のため、食塩、砂糖、なたね油を使用する場合がありますのでご了承ください。
・揚げ油は、ろ過して数回使用しています。
・丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。
・ちりめんじゃこなどの小魚や海藻類には、甲殻類を含む場合があります。
・配合比やコンタミネーション等については記載しておりません。内容について知りたい場合は、鷹野学校給食センター（☎048－955－1155）へお問い合わせください。

食材は自然からの恩恵で成り立っている

米や魚、肉、野菜や果物などの食材は自然からの恵みです。わたしたちの生活は、昔から自然の恩恵に支えられて成り立っています。自然の恵みに感謝して、食材を無駄にしないことが大切です。

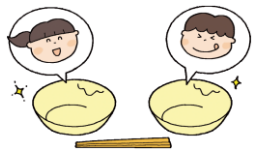


感謝を込めていただきます！　ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。





給食はたくさんの人に支えられている

みなさんが食べている給食は、たくさんの人たちがかかわってつくられています。食材を育てたりとったりする生産者や食べ物を運ぶ運送業者、献立を考える栄養士、献立をもとに調理をする調理員などの働きによって給食は支えられているのです。



日・曜	献立名 （冷）は冷たいコンテナの献立です	献立の使用食材料	栄養量 エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
16 月	ごはん	精米、強化米	623 24.3
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	みさとのおみおつけ	木綿豆腐、刻み油揚げ【大豆、食用植物油脂、凝固剤、消泡剤】、人参、キャベツ、長葱、小松菜、〇白味噌、〇赤味噌、〇かつおだし	
	ピーマンのにくづめフライ	ピーマンの肉詰めフライ【ピーマン、たまねぎ、鶏肉、鶏皮、パン粉（小麦、大豆）、しょうゆ、砂糖、食塩、発酵調味料、酒、こしょう、小麦粉、でん粉、米粉、大豆油、加工でん粉、増粘剤：増粘多糖類（大豆）、調味料：アミノ酸、pH調整剤、グリシン、その他キャリーオーバー等】、なたね白絞油	
	ちくぜんに	鶏肉、人参、ごぼう、れんこん、竹の子、こんにゃく、三温糖、〇和風だし、みりん、醤油、食塩、なたね油	
17 火	ホットちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい	635 24.4
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	タンメン	豚肉、人参、きくらげ、〇なると、キャベツ、とうもろこし、〇塩ラーメンスープの素、〇中華用スープストック、白こしょう、食塩、〇ガラスープポーク＆チキン	
	こくとうむしパン	〇黒砂糖、蒸しパンの粉【小麦粉、糖類：砂糖・ぶどう糖、でん粉、ベーキングパウダー、食塩、乳化剤、増粘剤：キサンタン】、牛乳	
	（冷）バンバンジー	〇ささみレトルト、きゅうり、赤ピーマン、緑豆もやし、棒々鶏ドレッシング味噌味【食用植物油脂（ごま、大豆）、果糖ぶどう糖液糖、醤油、ごま、醸造酢、発酵調味料、生姜、みそ、食塩、にんにく加工品、コチジャン、ラー油、調味料：アミノ酸等、増粘剤：キサンタン】	
18 水	ごはん	精米、強化米	594 27.1
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	さわにわん	豚肉、人参、大根、ごぼう、長葱、小松菜、酒、醤油、食塩、〇かつおだし	
	さばのうめみそやき	鯖梅味噌漬【マサバ、米みそ、みりん、砂糖、ねり梅、食塩】	
	（冷）のらぼうなのごまあえ	のらぼう菜、緑豆もやし、人参、キャベツ、白すりごま、和風ごまドレッシング【醤油、醸造酢、糖類：果糖ぶどう糖液糖・砂糖、ごま油、食塩、みりん、ほたてエキス（小麦、大豆）、いりごま、かつお節エキス、清酒、みそ、こんぶエキス、オニオンエキス、かつお節エキスパウダー、香辛料、酒精、調味料：アミノ酸等、酸味料、増粘剤：キサンタンガム】	
19 木	やまがたしょくパン、いちごジャム	山型食パン【小麦粉、砂糖、米油加工食品（大豆）、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC】、いちごジャム【水飴、砂糖、いちご、ゲル化剤：ペクチン、酸味料：クエン酸】	587 25.6
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	アルファベットスープ	鶏肉、マカロニ、人参、玉葱、じゃが芋、小松菜、〇スープストック、〇ガラスープチキン、白こしょう、食塩	
	チキンナゲット（2こ）	チキンナゲット【鶏肉、粒状植物性たん白（大豆）、パン粉（小麦、大豆）、でん粉（大豆）、ドロマイト、砂糖、乾燥おから、食塩、香辛料（大豆）、たん白加水分解物（大豆）、小麦粉、とうもろこし粉、デキストリン、クラッカー粉（小麦）、植物油脂、なたね油、パーム油、トレハロース、加工デンプン、膨張剤、重曹、ピロリン酸第二鉄、カロチノイド色素】	
	コーンといんげんのソテー	豚肉、人参、しめじ、とうもろこし、さやいんげん、〇コンソメ、白こしょう、食塩、なたね油	
20 金	むぎごはん	精米、強化米、米粒麦	629 22.0
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	やさいカレー　戸ヶ崎小 リクエスト献立	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、とうもろこし、青梗菜、さいころゴーダチーズ【ナチュラルチーズ、でん粉、乳たんぱく質、乳化剤、pH調整剤、セルロース、増粘剤（アルギン酸Na）】、にんにく、生姜、〇ウスターソース、〇トマトケチャップ、〇カレー用スパイス、〇レバーそぼろ、〇カレールー、なたね油	
	ししゃもいそべフリッター（1～4ねん1こ、5ねん～2こ）	子持ちししゃも磯辺フリッター【カラフトシシャモ、醤油、小麦粉、澱粉：とうもろこし、砂糖、米粉、食塩、アオサ、大豆油、ベーキングパウダー】	
	（冷）コロコロきゅうり	きゅうり、減塩和風ドレッシング【醤油、だいこん、醸造酢、かつお節エキス、食塩、ゆず果汁、酵母エキスパウダー、増粘剤：キサンタンガム、調味料：アミノ酸等、甘味料：スクラロース、香料】	
24 火	ごはん	精米、強化米	601 25.8
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	のっぺいじる	鶏肉、人参、大根、ごぼう、里芋、こんにゃく、長葱、醤油、食塩、ばれいしょでん粉、〇かつおだし	
	ハンバーグのてりやきソースがけ	ハンバーグ【鶏肉、たまねぎ、豚脂、豚肉、粒状植物性たん白（大豆）、砂糖、ぶどう糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、香辛料、にんにくペースト、小麦不使用しょうゆ、しょうがペースト、加工デンプン、炭酸Ca、セルロース、ピロリン酸第二鉄】、上白糖、酒、みりん、醤油、ばれいしょでん粉	
	なめしのぐ	小松菜、人参、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、刻み油揚げ【大豆、食用植物油脂、凝固剤、消泡剤】、ちりめんじゃこ【いわしの稚魚、食塩】、白炒りごま、みりん、醤油、食塩、なたね油	
25 水	ごはん	精米、強化米	620 25.4
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	ぶたどんのぐ	豚肉、玉葱、人参、白滝、キャベツ、長葱、にら、生姜、白炒りごま、上白糖、酒、みりん、醤油、なたね油	
	ほそぎりこんぶのいためもの	鶏肉、人参、昆布、刻み油揚げ【大豆、食用植物油脂、凝固剤、消泡剤】、さやいんげん、上白糖、みりん、酒、醤油、なたね油	
	（冷）りんご（1/6こ）	りんご	
26 木	チーズパン	小麦粉、チーズ、砂糖、ショートニング（大豆）、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	620 24.5
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	かぶのスープ	鶏肉、人参、玉葱、かぶ、かぶの葉、小松菜、〇コンソメ、白こしょう、食塩	
	マヨたまカツ	マヨたまカツ【豚肉、鶏肉、豚脂、食塩、粉末状植物性たん白（大豆）、砂糖、香辛料、加工デンプン、トレハロース、リン酸塩：Na・K、調味料：アミノ酸等、酸化防止剤：ビタミンC、発色剤：亜硝酸Na、コチニール色素、ゆで卵、半固体状ドレッシング（卵、乳、大豆、りんご、ゼラチン）、増粘剤：増粘多糖類、香辛料抽出物、パン粉（小麦、大豆）、小麦粉、ショートニング、植物油脂、水溶性食物繊維、乳化剤（大豆）】、なたね白絞油	
	やさいのガーリックソテー	キャベツ、じゃが芋、とうもろこし、赤ピーマン、にんにく、〇コンソメ、〇ガーリックパウダー、醤油、食塩、なたね油	
27 金	ごはん	精米、強化米	585 30.3
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	こまつなのみそしる　高州小 リクエスト献立	豚肉、人参、大根、刻み油揚げ【大豆、食用植物油脂、凝固剤、消泡剤】、長葱、小松菜、〇白味噌、〇赤味噌、〇かつおだし	
	さけのしおやき	甘塩鮭【秋サケ、塩】	
	（冷）ブロッコリーのサラダ	ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、ブロッコリー、人参、コーンクリーミードレッシング【食用植物油脂、砂糖、醸造酢、食塩、スイートコーンパウダー、発酵調味料、ソテーオニオン、酵母エキスパウダー、プルーンピューレ、レモン果汁、にんじんエキス、増粘剤：加工でん粉・増粘多糖類、乳化剤、酸味料、香料、香辛料抽出物】	
30 月	スライスコッペパン、チョコレートクリーム	スライスコッペパン【小麦粉、マーガリン（大豆）、砂糖、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC】、チョコレートクリーム【水飴、砂糖、カカオマス、加糖脱脂練乳、ココアパウダー、増粘剤：加工澱粉、ヘム鉄、香料、乳化剤：グリセリン脂肪酸エステル・ショ糖脂肪酸エステル】	634 23.2
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	はくさいととりにくのスープ	鶏肉、人参、じゃが芋、白菜、小松菜、〇スープストック、白こしょう、食塩、なたね油	
	かにクリームコロッケ	カニクリームコロッケ【植物油脂（乳、大豆）、脱脂粉乳、小麦粉、たまねぎ、かに風味かまぼこ（えび、かに、小麦、卵、豚肉）、かに、魚介エキス（ゼラチン）、砂糖、食塩、乳糖を主要原料とする食品（乳、大豆）、コラーゲン（豚肉）、酵母エキス、繊維状植物性たん白（小麦）、香辛料、パン粉（小麦、乳、大豆）、でん粉（大豆）、コーングリッツ、ぶどう糖、粉末状植物性たん白（大豆）、加工デンプン、調味料：アミノ酸等、増粘剤、炭酸Ca、着色料、乳化剤、香料、ピロリン酸鉄、酸味料、焼成Ca】	
	やきそば	蒸し中華麺【小麦粉、かん水、クチナシ色素、アルコール、塩、（大豆）】、豚肉、人参、キャベツ、緑豆もやし、〇和風だし、〇ウスターソース、〇中濃ソース、食塩、白こしょう、なたね油	
		月平均栄養量	619 24.6
		基準栄養量	650 26.8

※小松菜は、三郷市産を使用する予定です。

★注意事項
・〇印は給食物資年間原料表に詳細内容を記載してある食品です。
・献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
・表記がなくても、味の調整のため、食塩、砂糖、なたね油を使用する場合がありますのでご了承ください。
・揚げ油は、ろ過して数回使用しています。
・丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。
・ちりめんじゃこなどの小魚や海藻類には、甲殻類を含む場合があります。
・配合比やコンタミネーション等については記載しておりません。内容について知りたい場合は、鷹野学校給食センター（☎048－955－1155）へお問い合わせください。

11月23日は 勤労感謝の日

「勤労感謝の日」は、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。食にかかわる人たちへ感謝の気持ちを伝えてみませんか。

和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食；日本人の伝統的な食文化－正月を例として－」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。

この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？

地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。