



学 校 給 食 予 定 献 立 表

令和8年11月 小・中学校

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

鶴ヶ島市学校給食センター

日	曜	献 立 名			主 な 食 品 名			栄養価 (小学校)		栄養価 (中学校)	
		主 食	飲料	お か ず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をととのえるもの)	エネルギー (キカロリ)	たんぱく質 (グラム)	エネルギー (キカロリ)	たんぱく質 (グラム)
2	月	ごはん	牛乳	さつまい (小) 野菜とたらのすり身寄せ 甘辛だれ (中) 若鶏の唐揚げ 大豆とひじきの煮物	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ (小)野菜とたらのすり身寄せ 油揚げ ひじき 大豆	ごはん 油 ★さつまいも 砂糖 でん粉	だいこん ★根深ねぎ こまつな ★にんじん こんにやく 乾しいたけ (中)しょうが (中)にんにく	675	28.6	909	38.3
4	水	地粉うどん	牛乳	肉汁うどん 鶴茶ん㊟ (小) 竹輪の鶴茶揚げ (中) すり身チーズロール 小松菜のごま炒め	牛乳 豚肉 油揚げ (小)焼き竹輪 (中)すり身チーズロール	地粉うどん 砂糖 (小)小麦粉 油 ごま 鶴茶ん	たまねぎ ぶなしめじ ★根深ねぎ ★せん茶 ★にんじん キャベツ こまつな	728	32.2	872	40.7
5	木	子どもパンスライス	牛乳	ABCスープ スライスチーズ (小) ハンバーグのケチャップソースかけ (中) メンチカツ バジル風味のサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 (小)ハンバーグ チーズ (中)メンチカツ	パン マカロニ 油 砂糖	たまねぎ ★にんじん キャベツ パセリ (小)しょうが (小)にんにく ブロッコリー きゅうり バジル	676	30.9	826	34.1
6	金	ごはん	牛乳	筑前煮 (小) 白身魚フライ (中) さばの西京焼き 香味和え	牛乳 鶏肉 生揚げ (小)白身魚フライ (中)さばの西京焼き	ごはん 油 ★さといも 砂糖 ごま	ごぼう 乾しいたけ ★にんじん こんにやく きゅうり もやし こまつな しょうが にんにく	647	27.6	799	37.3
9	月	はちみつパン	牛乳	ミネストローネ (小) おさかなナゲット(焼) (中) 豆乳コロッケ スイートポテトサラダ	牛乳 ベーコン 大豆 (小)おさかなナゲット (中)豆乳コロッケ	パン 油 マカロニ 砂糖 ★さつまいも マヨネーズタイプドレッシング	にんにく セロリー ★にんじん たまねぎ ★トマト キャベツ とうもろこし きゅうり	638	22.6	869	26.1
10	火	ごはん	牛乳	具だくさんみそ汁 (小) 若鶏の唐揚げ (中) 和風おろしハンバーグ 切干大根の煮物	牛乳 みそ (小)鶏肉 油揚げ (中)ハンバーグ	ごはん ★さといも (小)でん粉 油 砂糖	ごぼう ★にんじん だいこん こんにやく ★根深ねぎ ほうれんそう (小)しょうが (小)にんにく 切干大根 乾しいたけ えだまめ	686	25.9	840	33.0
11	水	中華めん	牛乳	マーボラーメン (小) シューマイ (中) 揚げぎょうざ チンゲンサイの中華炒め	牛乳 豚肉 豆腐 みそ (小)ポークシューマイ 鶏肉 (中)ぎょうざ	中華めん 油 砂糖 でん粉	にんにく しょうが ★にんじん たけのこ 乾しいたけ ★根深ねぎ もやし チンゲンサイ	575	30.2	826	36.4
12	木	ごはん	牛乳	五目スープ すきやき煮 りんご	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ	ごはん はるさめ でん粉 油 砂糖	★にんじん もやし 乾しいたけ ★根深ねぎ チンゲンサイ しょうが りんご はくさい えのきたけ しらたき	577	25.0	696	30.8
13	金	ごはん	牛乳	豚汁 (小) チキンみそカツ (中) 野菜とたらのすり身寄せ 甘辛だれ 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ (小)チキンみそカツ (中)野菜とたらのすり身寄せ わかめ	ごはん 油 ★じゃがいも ごま 砂糖 (中)でん粉	ごぼう ★にんじん だいこん こんにやく ★根深ねぎ こまつな きゅうり もやし とうもろこし	680	31.4	740	31.3
16	月	コッペパンスライス	牛乳	せん切り野菜のスープ チリコンカン フルーツヨーグルトの鶴産キウイソースかけ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ヨーグルト	パン 油 砂糖 米粉 レモンゼリー	たまねぎ ★にんじん ★キャベツ パセリ にんにく もも缶詰 りんご缶詰 西洋なし缶詰 ナタデココ ★キウイフルーツ レモン	601	25.7	765	32.4
17	火	ごはん	牛乳	鶏肉とさつまいもの旨煮 (小) さわらの西京焼き (中) 白身魚フライ おかか炒め	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 (小)さわらの西京漬け かつお節 (中)白身魚フライ	ごはん 油 ★さつまいも 砂糖	しょうが ★にんじん たまねぎ 乾しいたけ こんにやく もやし ★キャベツ	662	31.6	832	35.2
18	水	ゆでスパゲティ	牛乳	ミートボール入りトマトソース (小) ウインナー (中) イカメンチカツ キャベツとコーンのソテー	牛乳 ミートボール (小)ウインナーソーセージ (中)イカメンチカツ	スパゲティ 油	にんにく セロリー たまねぎ ★にんじん ★トマト とうもろこし ★キャベツ	576	23.2	813	31.9
19	木	ごはん 宮城県の郷土料理	牛乳	おくずかけ ずんだ餅㊟ (小) 笹かまぼこ (中) 笹かまぼこの天ぷら 油麩井の具	牛乳 油揚げ 豆腐 笹かまぼこ 鶏卵	ごはん ★さといも そうめん でん粉 仙台北 ずんだ餅 (中)小麦粉 (中)油	ごぼう ★にんじん 乾しいたけ こんにやく ★根深ねぎ	775	34.0	996	41.9
20	金	ごはん	牛乳	ワンタンスープ ブルコギ みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	ごはん 油 ワンタン 砂糖 ごま でん粉	★にんじん もやし 乾しいたけ ★根深ねぎ こまつな みかん にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にら	620	27.5	744	33.1
24	火	ごはん 和食の日献立	牛乳	生揚げと大根の煮物 (小) あじの辛味焼き (中) あじフリッター ほうれんそうのごま和え いい和食の日	牛乳 鶏肉 生揚げ (小)あじの辛味漬け (中)あじフリッター	ごはん 油 砂糖 ごま	★にんじん ★だいこん こんにやく ほうれんそう もやし	582	31.0	785	32.8
25	水	黒パン	コーヒー ミルク	さつまいものクリームスープ (小) カレーロール (中) 鶏肉のマーマレード焼き ウインナーとブロッコリーの炒め物	コーヒーミルク ベーコン 脱脂粉乳 ウインナーソーセージ (中)鶏肉 牛乳	パン ★さつまいも 油 小麦粉 (小)カレーロール (中)マーマレード (中)でん粉	★にんじん たまねぎ ブロッコリー (中)にんにく	750	22.4	923	33.0
26	木	ごはん コパテン 彩の国ふるさと 献立	牛乳	鶴産すいとん (小) てりやきチキン (中) 秩父みそコロッケ しゃくし菜そぼろ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 凍り豆腐	ごはん ★さといも すいとん 砂糖 (小)でん粉 油 ごま (中)秩父みそコロッケ	★にんじん ★だいこん ★抹茶 こまつな ★根深ねぎ しゃくし菜漬け	694	31.4	891	33.3
27	金	ごはん	牛乳	チキンカレー イタリアンサラダ 豆乳パンナコッタ(いちご)㊟	牛乳 鶏肉 チーズ ハム	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 豆乳パンナコッタ(いちご)	にんにく しょうが たまねぎ ★にんじん ★キャベツ きゅうり バジル	655	21.3	791	25.9
30	月	ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 (小) 揚げぎょうざ (中) シューマイ 大根の中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 (小)ぎょうざ くきわかめ (中)ポークシューマイ	ごはん 油 砂糖 でん粉	にんにく しょうが たまねぎ ★にんじん たけのこ 乾しいたけ ★根深ねぎ ★だいこん ほうれんそう	673	25.3	792	35.1
小学校19回 中学校19回			献立は材料の関係で若干の変更または提供ができないことがあります。				平均栄養価	656	27.8	827	33.8

備考 主食(つくるものは除く)、飲料、㊟は、学校配送になります。 ★印のついた食品は、その全て、または一部に鶴ヶ島産のものを使用する予定です。

未公開物件多数！最新の物件情報はこちらから▶



あなたの街の
株式会社
大成住宅
TAISEI

私たち大成住宅は
大成シティFC 坂戸
を応援しています！

お子様向けの
サッカー教室
開催中です。

〒350-2201 鶴ヶ島市富士見 2-11-8
0120-52-1777





狭山茶

鶴ヶ島市茶業協会
優良茶製造工場

須藤園 大宝園 長峰園 宮本園 山和園

鶴ヶ島で生産した茶葉を「鶴茶ん」や「鶴茶すいとん」などに使用しています。



鶴ヶ島歯科クリニック
Tsurugashima Dental Clinic

〒350-2204 埼玉県鶴ヶ島市鶴ヶ丘90-4
電話番号:049-298-4067

※上記広告及びその内容については、市、教育委員会若しくは学校が推奨・保証するものではありません。