



学 校 給 食 予 定 献 立 表

令和7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 (kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4	火	ごはん 十三夜献立	牛乳	呉汁 (小)焼き栗コロッケ (中)さんまの生姜煮 鶏ごぼう丼の具	ぶどうゼリー㊟ 牛乳 大豆 油揚げ 豆乳 みそ 鶏肉 (中)さんまの生姜煮	ごはん 油 砂糖 (小)焼き栗コロッケ ぶどうゼリー	★にんじん だいこん はくさい ★根深ねぎ しょうが ごぼう たまねぎ こんにゃく	731	29.4	815	38.7
5	水	メロンパン	牛乳	ラビオリスープ (小)チキンナゲット(焼) (中)白身魚フライ さつまいもサラダ	牛乳 (小)チキンナゲット ハム (中)白身魚フライ	メロンパン ポークラビオリ ★さつまいも 油 マヨネーズタイプドレッシング	たまねぎ ★根深ねぎ もやし ★にんじん ★きゅうり レモン	696	21.6	842	27.2
6	木	ごはん	牛乳	マーボ豆腐 (小)シューマイ (中)県産黒豚揚げぎょうざ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ (小)シューマイ (中)県産黒豚ぎょうざ	ごはん 油 でん粉 砂糖	にんにく しょうが ★にんじん たけのこ ★根深ねぎ もやし こまつな 切干しだいこん	614	26.5	774	26.0
7	金	麦ごはん	牛乳	米粉ポークカレー バジル風味のサラダ 豆乳パンナコッタ㊟	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも 米粉 油 豆乳パンナコッタ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ ★にんじん ★トマト りんご ★きゅうり キャベツ ブロッコリー バジル	704	26.3	845	31.9
10	月	ごはん	牛乳	白菜と肉団子のスープ (小)県産黒豚揚げぎょうざ (中)野菜チヂミ ホイコーロー	牛乳 ミートボール (小)県産黒豚ぎょうざ 豚肉 みそ	ごはん はるさめ でん粉 油 砂糖 (中)野菜チヂミ	★にんじん 乾しいたけ はくさい しょうが チンゲンサイ にんにく キャベツ ピーマン ★根深ねぎ	652	21.6	753	27.3
11	火	黒パン	コーヒーマルク	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 つぼみサラダ	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 (中)鶏肉	パン ★さつまいも 油 小麦粉 (小)カレーロール マヨネーズタイプドレッシング (中)でん粉 (中)マーマレード	★にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし (中)にんにく	732	20.4	900	30.6
12	水	地粉うどん	牛乳	肉汁うどん (小)キャラメル揚げパン (中)鶴茶ん㊟ 小松菜のごま炒め	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん 砂糖 (小)油 (小)パン (中)鶴茶ん ごま	たまねぎ ぶなしめじ ★根深ねぎ ★にんじん たまねぎ キャベツ こまつな (中)★せん茶	721	29.7	812	35.7
13	木	ごはん	牛乳	さつま汁 すきやき煮 みかん (中)わかめふりかけ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉 生揚げ (中)わかめふりかけ	ごはん 油 ★さつまいも 砂糖	★にんじん だいこん ★根深ねぎ こまつな はくさい えのきたけ しらたき みかん	651	27.1	788	33.3
17	月	ごはん	牛乳	ワントンスープ ブルコギ りんご	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉	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 にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にら りんご	629	28.0	754	33.9
18	火	ツイストパン	牛乳	ニョッキのクリーム煮 (小)おさかなナゲット(焼) (中)カレーロール 鶴産キウイのゼリーポンチ	牛乳 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 (小)おさかなナゲット アガー	パン 油 ニョッキ 砂糖 (中)カレーロール	★にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー パセリ りんご缶詰 西洋なし缶詰 もも缶詰 ナタデココ ★キウイフルーツ	658	23.4	937	27.9
19	水	中華めん 北海道の郷土料理	牛乳	札幌味噌ラーメン (小)鶏肉の新子焼き風 (中)ポテトもち たまねぎドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 みそ (小)鶏肉	中華めん 油 砂糖 バター (中)ポテトもち	にんにく しょうが ★にんじん もやし ★根深ねぎ たまねぎ ★キャベツ きゅうり	583	28.7	823	29.8
20	木	ごはん	牛乳	米粉ハッシュドボーク (小)白身魚フライ (中)チキンナゲット(焼) ポテトサラダ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 生クリーム (小)白身魚フライ (中)チキンナゲット	ごはん 油 米粉 じゃがいも 砂糖 マヨネーズタイプドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ ★トマト マッシュルーム ★にんじん とうもろこし えだまめ きゅうり	734	29.7	934	36.8
21	金	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)あじの野菜あんかけ 青菜のごま和え	牛乳 鶏肉 生揚げ あじ	ごはん 油 砂糖 ごま (中)でん粉	にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう こまつな もやし (中)しょうが (中)えのきたけ (中)根深ねぎ (中)たまねぎ	590	30.0	794	36.5
25	火	ごはん コバタン 彩の国献立	牛乳	鶴産すいとん 寄居みかんゼリー㊟ (小)さばの鶴茶香り焼き (中)さつまいもコロッケ しゃくし菜そぼろ	牛乳 鶏肉 油揚げ (小)さば 豚肉 凍り豆腐	ごはん すいとん 油 ★さといも 砂糖 ごま みかんゼリー (中)さつまいもコロッケ	ごぼう ★にんじん ★だいこん ★抹茶 こまつな ★根深ねぎ (小)★せん茶 しゃくし菜漬け	755	31.5	904	31.8
26	水	地粉うどん	牛乳	和風汁うどん (小)鶴茶ん㊟ (中)キャラメル揚げパン 水菜のサラダ	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ	地粉うどん 砂糖 油 ごま (小)鶴茶ん (中)パン	★にんじん えのきたけ こまつな ★根深ねぎ 切干しだいこん もやし みずな (小)★せん茶	622	24.8	865	31.8
27	木	ごはん	牛乳	豚汁 (小)和風おろしハンバーグ (中)若鶏の唐揚げ おかか和え	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (小)ハンバーグ かつお節 (中)鶏肉	ごはん 油 じゃがいも でん粉	ごぼう ★にんじん たまねぎ もやし ★キャベツ (小)★だいこん (中)しょうが (中)にんにく	689	30.0	847	35.9
28	金	ごはん	牛乳	筑前煮 (小)若鶏の唐揚げ (中)和風おろしハンバーグ 香味和え	牛乳 鶏肉 生揚げ (中)ハンバーグ	ごはん 油 ★さといも 砂糖 ごま でん粉	ごぼう にんじん こんにゃく 乾しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし こまつな (中)だいこん	702	28.6	860	36.3
小学校17回 中学校17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	674	26.9	838	32.4

備考 主食(つけるものは除く)、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。

◆学校給食費口座振替日のお知らせ◆
11月分は12月1日(月)です。

◆学校給食食材の放射性物質検査結果◆
10月1日から10月22日までに測定を行った検体から、鶴ヶ島市が定める放射性セシウムの基準(給食食材40Bq/kg、牛乳10Bq/kg)を超える値は計測されませんでした。なお、検査結果の詳細は、市のホームページに掲載しています。

狭山茶

鶴ヶ島市茶業協会
優良茶製造工場

須藤園 大宝山 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。

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

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

11/24
和食の日

★栄養バランスが整いやすい
お茶わん1杯(150g)当たり
・エネルギー 252kcal
・たんぱく質 55.7g
・脂質 0.5g
・カルシウム 5mg
・鉄 0.2mg

★腹持ちがよい
お米を粉にせず粒のまま食べる
ご飯は、小麦粉が原料のパンや麺
類に比べると、消化・吸収がゆっ
くりされるため、腹持ちがよく、
おなががすにくなります。

※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。

再生紙使用：あなたは地球のために何かしていますか？