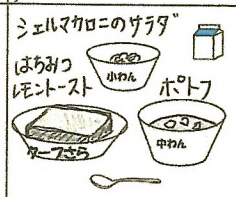
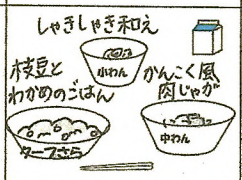
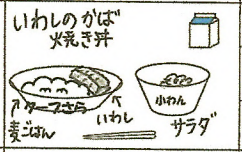
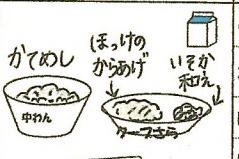
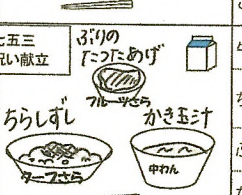
令和8年度

11月のよていこんだてひょう

【給食目標】ちいきで作られたさんぶつを知ろう

新座市立石神小学校

日 曜	もりつけず	こんだてめい	エネルギー たんぱく質	おもにからだをつくるしょくひん （ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど）	おもにちからやねつになるしょくひん （こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど）	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん （やさい・くだもの・きのこなど）	ちょうみりょうなど
2 月		牛乳	561 kcal	牛乳			
		とりそぼろ丼		とり肉　たまご　大豆	米　麦　米サラダ油　さとう	しょうが　にんじん さやいんげん	酒　みりん　しょうゆ
		ごまみそ和え	26.6g	みそ	ごま油　さとう　ごま	小松菜　もやし	しょうゆ
4 水		牛乳	630 kcal	牛乳			
		はちみつレモントースト			食パン　マーガリン　はちみつ さとう	レモンかじゅう	
		ポトフ	23.3g	とり肉　レバー入りウインナー	米サラダ油　じゃがいも	にんじん　玉ねぎ　キャベツ	しお　こしょう　酒　しょうゆ
		シェルマカロニのサラダ			マカロニ　米サラダ油　はちみつ	キャベツ　きゅうり　にんじん	こくもつす　しお　こしょう マスタード
5 木		牛乳	548 kcal	牛乳			
		枝豆とわかめのごはん		わかめごはんのもと	米　麦	枝豆	
		かんこく風肉じゃが	22.5g	ぶた肉	こんにゃく　じゃがいも 米サラダ油　さとう　ごま	にんじん　玉ねぎ	酒　みりん　しょうゆ コチュジャン
		しゃきしゃき和え			さとう　ごま油	きりぼし大根　こまつな　もやし にんじん　きゅうり	しょうゆ　こくもつす
6 金		牛乳	621 kcal	牛乳			
		いわしのかば焼き丼		いわし	米　麦　なたねサラダ油 でんぷん　さとう　ごま	しょうが	みりん　酒　しょうゆ
		あげ大豆サラダ	22.8g	大豆	でんぷん　なたねサラダ油 米サラダ油　ごま油	キャベツ　きゅうり　にんじん	こくもつす　しお　こしょう しょうゆ
9 月		牛乳	613 kcal	牛乳			
		しゃくしなチャーハン		ちりめんじゃこ　たまご	米　麦　米サラダ油　ごま油 ごま	しゃくしな	酒　しお
		肉団子とはくさいのスープ	25.8g	とり肉　ぶた肉	でんぷん	しょうが　はくさい　こまつな 干ししいたけ　長ねぎ	酒　しょうゆ　しお こしょう
		ヨーグルト		ヨーグルト			
10 火		牛乳	595 kcal	牛乳			
		ゆずおろしうどん		ぶた肉	うどん	大根　ぶなしめじ　長ねぎ こまつな　にんじん　ゆず	しょうゆ　みりん　酒
		みそポテト	22.7g	たまご　西京みそ	じゃがいも　はくりきこ　さとう でんぷん　なたねサラダ油		しお　酒　みりん
11 水		牛乳	563 kcal	牛乳			
		かてめし		油あげ	米　麦　米サラダ油　さとう	ごぼう　干ししいたけ さやいんげん	酒　しょうゆ　みりん
		ほっけのからあげ	20.7g	ほっけ文化干し	でんぷん　なたねサラダ油		
		いそか和え		のり		こまつな　もやし　にんじん	しょうゆ　酒　みりん
12 木		牛乳	630 kcal	牛乳			
		キャロットパン			キャロットパン		
		彩の国シチュー	25.2g	とり肉　牛乳　生クリーム	はくりきこ　米サラダ油 さつまいも	玉ねぎ　にんじん　ぶなしめじ ブロッコリー	しお　こしょう　白ワイン
		こまつなサラダ		ハム	米サラダ油　さとう	こまつな　キャベツ　にんじん ホールコーン　レモンかじゅう	こくもつす　しお　こしょう しょうゆ
13 金		牛乳	631 kcal	牛乳			
		ひじきごはん		ぶた肉　ひじき　油あげ	米　米サラダ油　さとう	にんじん	酒　しお　しょうゆ
		ゼリーフライ	20.1g	おから　牛乳　たまご	じゃがいも　はくりきこ　パンこ でんぷん　なたねサラダ油 さとう	玉ねぎ　長ねぎ	しお　こしょう　ソース （ちゅうのう・ウスター）
		こまつなのからし和え		かまぼこ	ごま油	こまつな　もやし　にんじん	しょうゆ　洋からし
16 月	七五三 お祝い献立 	牛乳	658 kcal	牛乳			
		ちらしずし		油あげ　のり	米　さとう　米サラダ油	干ししいたけ　かんぴょう にんじん　さやえんどう	こくもつす　しお　酒 みりん　しょうゆ
		ぶりのたつたあげ	31.2g	ぶり	でんぷん　はくりきこ なたねサラダ油	しょうが	酒　しょうゆ
		かき玉汁		とり肉　とうふ　たまご	でんぷん	こまつな　長ねぎ	しょうゆ　酒　しお

※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。

※１１月１７日（火）からの献立は裏面にあります。ご覧ください。

彩の国ふるさと学校給食月間です



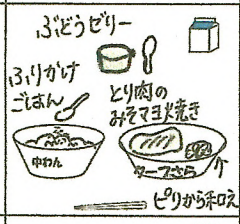
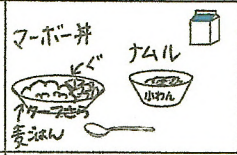
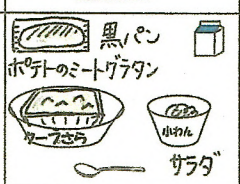
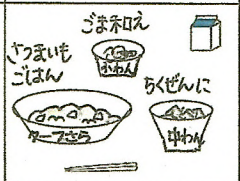
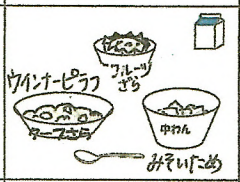
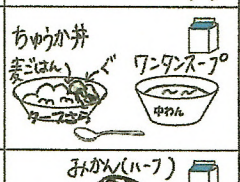
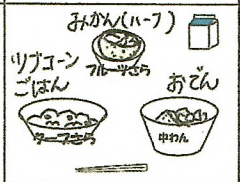
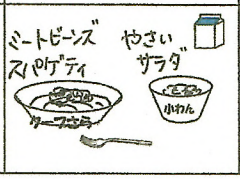
※今月の給食では、埼玉県の郷土料理や、県内・市内でとれた食材を使った料理を出していきます。給食を通して、埼玉を知り、もっと好きになってもらえたらうれしいです。埼玉県の産物を使ったものや、郷土料理にコバトンマークがついています。

11月のよていこんだてひょう

令和8年度

【給食目標】 ちいきで作られたさんぶつを知ろう

新座市立石神小学校

日 曜	もりつけず	こんだてめい	エネルギー・たんぱく質	おもにからだをつくるしょくひん（ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど）	おもにちからやねつになるしょくひん（こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど）	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん（やさい・くだもの・きのこなど）	ちょうみりょうなど
17 火		牛乳	604 kcal	牛乳			
		ととひじきのふりかけごはん		ひじき ちりめんじゃこ	米 麦 ごま		酒 しょうゆ ゆかり
		とり肉のみそマヨ焼き	26.3g	とり肉 みそ	さとう ごま油		しお こしょう みりん 酒 こくもつす しょうゆ ノンエッグマヨネーズ
		キャベツのピリから和え			さとう ごま油	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ とうがらし
		ぶどうゼリー				ぶどうゼリー	
18 水		牛乳	614 kcal	牛乳			
		マーボー丼		ぶた肉 とうふ	米 麦 米サラダ油 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 干ししいたけ にんじん にら	しょうゆ トウバンジャン 酒 てんめんじゃん
		ナムル	26.6g		さとう ごま油	きりぼし大根 にんじん もやし こまつな にんにく	しょうゆ ラー油
19 木		牛乳	625 kcal	牛乳			
		しょうゆラーメン		焼きぶた	ちゅうかめん 米サラダ油 ごま油	しょうが 干ししいたけ もやし にんにく にんじん こまつな 長ねぎ ホールコーン	しお こしょう しょうゆ
		さといもの春まき	26.1g	牛乳 チーズ とり肉	春まきの皮 さといも バター なたねサラダ油 はくりきこ	玉ねぎ	しお こしょう
20 金		牛乳	619 kcal	牛乳			
		黒パン			黒パン		
		ポテトのミートグラタン	24.3g	とり肉 とうふ	じゃがいも オリーブ油 はくりきこ 米サラダ油 パンこ	にんにく 玉ねぎ にんじん トマトピューレ トマトペースト	しお こしょう 赤ワイン トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース
		ツナとやさいのサラダ		ツナ	米サラダ油	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	こくもつす しょうゆ こしょう しお
24 火		牛乳	557 kcal	牛乳			
		さつまいもごはん			米 さつまいも 米サラダ油 ごま		みりん 酒 しょうゆ しお
		ちくぜんに	23.1g	とり肉 さつまあげ	こんにゃく 米サラダ油 さといも さとう	にんじん ごぼう 干ししいたけ	しょうゆ 酒 みりん
		ごま和え			さとう ごま	もやし ほうれん草 にんじん	しょうゆ
25 水		牛乳	651 kcal	牛乳			
		ウインナーピラフ		レバー入りウインナー	米 麦 米サラダ油	玉ねぎ にんじん セロリー マッシュルーム ホールコーン	しお こしょう 白ワイン
		ほくほくポテトとガーリックのみそいため	19.1g	とり肉 みそ	じゃがいも なたねサラダ油	いんげんまめ にんにく	しお こしょう 酒
		ゾウキリンケーキ		牛乳 たまご	米こ 米サラダ油 さとう チョコチップ	にんじん	ベーキングパウダー
26 木		牛乳	563 kcal	牛乳			
		ちゅうか丼		ぶた肉 えび	米 麦 米サラダ油 でんぷん	しょうが こまつな にんじん 干ししいたけ キャベツ 玉ねぎ	しょうゆ 酒 しお
		ワンタンスープ	25.1g	とり肉	ワンタン ごま油	にんじん はくさい 長ねぎ しょうが にんにく	しお こしょう しょうゆ ラー油
27 金		牛乳	566 kcal	牛乳			
		ツナコーンごはん		ツナ	米 麦 米サラダ油	ホールコーン	酒 しお しょうゆ
		おでん	22.2g	ちくわ こんぶ うずらのたまご	ちくわぶ じゃがいも こんにゃく	大根	しょうゆ 酒 みりん しお
		みかん				みかん	
30 月		牛乳	598 kcal	牛乳			
		ミートビーンズスパゲティ		とり肉 大豆 チーズ	スパゲティ 米サラダ油 はくりきこ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きりぼし大根 トマトピューレ セロリー	しお 赤ワイン しょうゆ トマトケチャップ こしょう ソース（ちゅうのう・ウスター）
		やさいサラダ	29.0g		さとう 米サラダ油	キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう もやし	こくもつす しょうゆ しお こしょう

今月の栄養価平均	エネルギー 602kcal	たんぱくしつ 24.3ｇ
文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱくしつ 21．1～32．5ｇ

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。
※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。



11月25日は石神小51回目のお誕生日です。今年は、給食委員会で'い' 'し' 'が' 'み' の4つの材料を使った料理を考えて給食にしました。デザートにはゾウキリンも登場してお祝いします。

ほくほくポテトとガーリックのみそいため

(い) さやいんげん　(し) じゃがいも　(が) ガーリック　(み) みそ

給食委員会 田中さん考案



10/5（月）～20（火）まで日本栄養大学の学生が2名実習に来ました。食から準備を始め、実習で皆さんとふれあい、想いを込めて作った献立です。お楽しみに。

11月10日（火）
「埼玉の食文化と秋の味覚を知ろう！」
主食は親しみのある「うどん」にし、秋から冬にかけて旬を迎える大根と、香りのよい柚子を使用することで季節を感じられるようにしました。副菜には「みそポテト」を取り入れ、郷土料理や食文化に興味をもつことをねらいとしています。

11月24日（火）
「和食の日・季節と地域を感じる献立」
11月24日は「いい（11）に（2）ほんしょく（4）」の語呂合わせから「和食の日」となりました。筑前煮には、埼玉県で生産が盛んな'さといも'と'にんじん'を使っています。すまし汁は、かつお節と昆布からだしをとり、うま味や香りを味わえるようにしました。