令和　４年１１月　学校給食献立表　（中学校）

東松山市教育委員会

日	曜	献立名 主食 飲み物 おかず	7大アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生	食品名 エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	栄養量 エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
1	火	ごはん 牛乳 風立ちぬの鯖のみそ煮 根菜のきんぴら 豆腐のすまし汁	乳 コムギ コムギ	ごはん ごまあぶら　さとう　ごま	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく とうふ　なると	ごぼう　にんじん　れんこん ねぎ　にんじん　だいこん　こまつな	797	27.5
2	水	こまったさんの麻婆ラーメン(ホット中華麺) 牛乳 **彩の国肉まん** こんにゃくサラダ(ドレッシング)	コムギ　(小麦) 乳 小麦 (小麦)	ホットちゅうかめん　あぶら　ごまあぶら　でんぷん さいのくににくまん ちゅうかドレッシング	ぶたにく　とうふ　**みそ** ぎゅうにゅう	にんにく　しょうが　にんじん　ねぎ　にら キャベツ　にんじん　こんにゃく　きゅうり	826	32.9
7	月	給食室のセルフオムライス 「チキンライス └薄焼き卵(ケチャップ) 牛乳 ポトフ ブロッコリーのサラダ(ドレッシング)	卵　小麦 乳 コムギ	チキンライス じゃがいも コーンドレッシング	うすやきたまご ぎゅうにゅう ぶたにく　ウインナー	にんじん　たまねぎ　キャベツ ブロッコリー　にんじん　コーン　キャベツ	873	30.5
8	火	ライスボールパン 牛乳 ハムチーズカツ ルドルフのクリームシチュー キャベツのサラダ(ドレッシング)	小麦　乳 乳 小麦　乳 小麦　乳	ライスボールパン あぶら じゃがいも　バター コールスロードレッシング	ぎゅうにゅう ハムチーズカツ とりにく　ぎゅうにゅう　ｼｭﾚｯﾄﾞﾁｰｽﾞ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　なまｸﾘｰﾑ	にんじん　たまねぎ　コーン キャベツ　コーン　にんじん　きゅうり	908	31.8
9	水	根菜ごま汁うどん(地粉うどん) 牛乳 おばけのさつま芋の天ぷら りんご	コムギ　(小麦) 乳 小麦	じごなうどん　ごまあぶら　さとう　ごま さつまいもてんぷら　あぶら	とりにく　あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな りんご	805	23.1
10	木	ごはん **しゃくし菜チャーハンの具** 牛乳 しゅうまい(2コ) 春雨スープ	卵　小麦 乳 小麦 コムギ	ごはん ごまあぶら はるさめ　ごまあぶら	たまごそぼろ　ベーコン　ぶたにく ぎゅうにゅう しゅうまい とりにく　とうふ	しゃくしなづけ　ねぎ　にんじん　えだまめ にんじん　たまねぎ　コーン　こまつな	814	28.5
11	金	ごはん 牛乳 はたはたの南蛮漬け(2コ) ひじきの五目煮 **川島長汁**	乳 コムギ コムギ コムギ	ごはん あぶら　さとう　ごまあぶら あぶら　きびざとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハタハタでんぷんつき ひじき　さつまあげ　だいず　ぶたにく **だいず　みそ**	ねぎ にんじん　こんにゃく　えだまめ ねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう ほししいたけ にんじん はくさい こまつな いもがら	779	30.0
15	火	わかめご飯 コーヒー牛乳 子持ちししゃもフライ(2コ)【ソース】 ナムル(ドレッシング) 豚汁 高坂小 リクエスト献立	乳 小麦　【小麦】 (コムギ)	わかめごはん あぶら かんこくナムルドレッシング じゃがいも　あぶら	コーヒーぎゅうにゅう こもちししゃもフライ ぶたにく　とうふ　**みそ**	もやし　きゅうり　にんじん　こまつな ねぎ　だいこん　にんじん　ごぼう　こんにゃく	842	26.6
16	水	みそバターコーンラーメン(ホット中華麺) 牛乳 **彩の国にらまんじゅう** かみかみサラダ(ドレッシング) ムースシュー 唐子小 リクエスト献立	乳　(小麦) 乳 小麦 (コムギ) 卵　乳　小麦	ホットちゅうかめん　きびざとう　バター ごま　たまねぎドレッシング ムースシュー	ぶたにく　**みそ** ぎゅうにゅう さいのくににらまんじゅう	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ にら コーン ねぎ にんじん　きゅうり　キャベツ　れんこん　えだまめ	823	34.1
17	木	**東松山やきとりご飯**(ごはん) 牛乳 けんちん汁 原宿ドッグ(チーズ)	コムギ 乳 コムギ 卵　乳　小麦	ごはん　きびざとう　ごまあぶら　ごま さといも　ごまあぶら はらじゅくドッグ	ぶたにく　**みそ** ぎゅうにゅう とうふ	にんにく　しょうが　キャベツ　ねぎ　りんご にんじん　ごぼう　だいこん　ねぎ　こまつな　ほししいたけ	879	32.4
18	金	食育の日献立 黒パン 牛乳 タンドリーチキン レンティルスープ ファトゥーシュ風サラダ(ドレッシング)【クルトン】	小麦　乳 乳 小麦　乳 【小麦】	くろパン じゃがいも　オリーブオイル　レンズまめ クルトン　かんきつドレッシング	ぎゅうにゅう タンドリーチキン ベーコン	たまねぎ　トマト　セロリ　にんじん　にんにく キャベツ　にんじん　ほうれんそう　あかピーマン	755	29.4
21	月	ごはん 牛乳 **深谷ねぎメンチカツ** 肉じゃが 大根のみそ汁	乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら　さんおんとう じゃがいも　さんおんとう　あぶら	ぎゅうにゅう ふかやねぎメンチカツ ぶたにく とうふ　あぶらあげ　わかめ　**みそ**	にんじん　たまねぎ　しらたき　さやいんげん だいこん　こまつな　たまねぎ　ねぎ	847	27.1
22	火	ごはん 牛乳 家常豆腐 鰆の香味ソース	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら　きびざとう　でんぷん　ごまあぶら あぶら　ごまあぶら　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　あつあげ　**みそ** さわらたつたあげ	にんにく　しょうが　ねぎ　にんじん　たけのこ　ピーマン にんにく　しょうが　ねぎ	879	35.3
24	木	ごはん **秩父かて飯の具** 牛乳 **行田ゼリーフライ**(ウスターソース) **彩の国すいとん**	コムギ 乳 小麦 小麦	ごはん あぶら　さんおんとう あぶら あぶら　すいとん	ちくわ　あぶらあげ ぎゅうにゅう ゼリーフライ とりにく　かまぼこ	ほししいたけ　ぶなしめじ　にんじん　ごぼう　さやいんげん　いもがら にんじん　だいこん　はくさい　こまつな	848	24.4
25	金	**小江戸川越カレー**(麦ごはん) 牛乳 白菜のサラダ(ドレッシング)	小麦　乳 乳 (小麦)	むぎごはん　さつまいも　あぶら しおドレッシング	ぶたにく　ぎゅうにゅう　ｼｭﾚｯﾄﾞﾁｰｽﾞ　ｽｷﾑﾐﾙｸ ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　ほうれんそう はくさい　きゅうり　にんじん　コーン	860	24.8
28	月	チーズフィッシュフライサンド(セサミバーンズ) 「たらフライ サラダ(ドレッシング) └スライスチーズ 牛乳 **東松山野菜のミルクスープ**	(小麦　乳) 小麦 乳 乳 小麦　乳	セサミバーンズ あぶら サウザンアイランドドレッシング バター	たらポーションフライ スライスチーズ ぎゅうにゅう とりにく　ベーコン　ぎゅうにゅう　なまｸﾘｰﾑ　ｽｷﾑﾐﾙｸ	キャベツ　きゅうり ねぎ にんじん だいこん キャベツ こまつな コーン パセリ	826	33.7
29	火	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ(3コ) 切り干し大根の煮物 キャベツとえのきのみそ汁 みかんクレープ 大岡小 リクエスト献立	乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら あぶら　さとう みかんクレープ	ぎゅうにゅう とりからあげ ぶたにく　こおりどうふ　あぶらあげ とうふ　あぶらあげ　**みそ**	きりぼしだいこん　にんじん　ほししいたけ　さやいんげん キャベツ　えのきたけ　こまつな　たまねぎ　ねぎ	987	35.6
30	水	けんちんうどん(地粉うどん) 牛乳 竹輪の磯辺揚げ(2コ) みかん	コムギ　(小麦) 乳 小麦	じごなうどん　さといも　ごまあぶら こむぎこ　あぶら	とりにく　あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ　あおのり	こんにゃく　ごぼう　だいこん　にんじん　ねぎ　こまつな みかん	801	29.3
計　１８　回			コムギは醤油由来です。	**※はしは毎日持っていきましょう** ※材料入荷の都合により献立の変更があります		平均栄養量	842	29.8

※　アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき7大アレルゲンのみを表記したものです。
　コンタミネーションに関する表記はしていません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。
※　中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合があります。交差のないよう注意して調理しておりますが
　同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
※　主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
　・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
　・麺製造工場では、そば・卵を含む製品を製造しています。
　・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。
※　使用材料をすべて載せているわけではありません。
　ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター（電話０４９３－２２－０７４１）までお問い合わせください。

～１１月の行事食～

１日～９日図書館リストランテ

「風立ちぬ
こまったさんのラーメン
給食室の日曜日
ルドルフとイッパイアッテナ
└おばけのてんぷら

１８日　世界の料理(カタール)

２４日　和食の日

食材産地

登録情報ページ

給食仕分員！登録者募集中！！

市内小・中学校の給食仕分員に登録してみませんか？学校給食がある時だけの短時間のお仕事です。是非、登録お待ちしています♪

※登録方法はQRコードを読み取るか、東松山市学校給食センターまでお問い合わせください。

☎0493－22－0741

★１１月は彩の国ふるさと学校給食月間です★

今月の給食の食材には、東松山産・埼玉県産の食材を多く取り入れています。地元産食材や郷土料理を知って下さいね。

※太字の献立名と食材は、埼玉県産・東松山産の食材を使う料理や郷土料理です。