令和8年11月分　学校給食予定献立表

中学校　　≪ 19 回≫　　松伏町学校給食センター　ほほえみ

日	曜	献立名	栄養量 エネルギー Kカロリー	栄養量 たん白質 g	食品名 力や熱のもとになる 黄の食品	食品名 血や肉をつくる 赤の食品	食品名 体の調子を整える 緑の食品
2 ★	月	◆しゃくし菜ご飯　牛乳 ◆県産なめこ汁 ◆あじの狭山茶フライ　ごま和え	804	34.3	米　ごま　米油　砂糖 ねりごま	かつお節　牛乳　豆腐 油揚げ　わかめ あじ狭山茶フライ	しゃくしな漬け　こまつな ねぎ　はくさい　もやし なめこ
4	水	◆食パン　牛乳 フランク入りアルファベットスープ ◆県産ポークチャップ りんご２個 チョコクリーム	843	33.0	食パン アルファベットマカロニ 砂糖　米油　チョコクリーム	牛乳　豚肉 フランクフルト	キャベツ　たまねぎ にんじん　ピーマン　りんご マッシュルーム
5	木	◆ご飯　牛乳 中華わかめスープ ◆県産小松菜入り餃子２個 酢豚	814	33.8	米　でん粉　砂糖　ごま ごま油　米油	牛乳　豆腐干絲　わかめ なると　豚肉　鶏肉	だいこん　たけのこ たまねぎ　にんじん　ねぎ ピーマン　しいたけ 県産小松菜餃子
6	金	◆ご飯　牛乳 ◆県産みそすいとん汁 ささみの甘辛揚げ 切干大根のカレー炒め	834	39.4	米　すいとん　でん粉　砂糖 米油	牛乳　かつお節　豚肉　鶏肉 鶏ささみ肉	こまつな　だいこん 切干しだいこん　にんじん ねぎ　もやし　しめじ
9	月	◆バターライス　牛乳 ◆県産ポークビーンズ チーズオムレツ コールスロー　コールスロードレッシング	829	32.2	米　バター　じゃがいも 砂糖　米油	牛乳　大豆　豚肉 チーズオムレツ　チーズ	パセリ　さやいんげん キャベツ　きゅうり たまねぎ　にんじん にんにく
10	火	◆麦ご飯　牛乳 ◆県産豚肉のビビンバ いかの四川ソース バンサンスー　青じそドレッシング	761	39.5	米　麦　でん粉　はるさめ 砂糖　ごま　ごま油　米油	牛乳　いか　豚肉	キャベツ　きゅうり　しょうが だいこん　たけのこ　ぜんまい にんじん　にんにく　ねぎ ほうれん草　大豆もやし もやし　しいたけ
11	水	◆ご飯（彩のきずな）　牛乳 ◆彩花みそさつま汁 ◆県産えごまのししゃもフライ２本 千草炒め　◆彩の国納豆	799	35.7	米　さつまいも　米油	牛乳　納豆 ししゃもえごまフライ かまぼこ　鶏肉　炒り玉子	キャベツ　ごぼう　だいこん にんじん　ねぎ　ほうれん草 もやし
12	木	◆地粉うどん　牛乳 ◆きのこうどん ◆お茶蒸しパン 煮びたし	751	31.3	地粉うどん 蒸しパンミックス　砂糖 米油　甘納豆	牛乳　ミニ絹揚げ 昆布　かつお節　なると 豚肉	こまつな　にんじん　ねぎ はくさい　ほうれん草 えのきたけ　しいたけ しめじ　まいたけ お茶パウダー
13	金	◆ご飯　牛乳 ワンタンスープ ユーリンチー２個 大根のサラダ ごまクリーミードレッシング	799	31.5	米　小麦粉　ワンタン でん粉　砂糖　ごま油　米油	牛乳　なると　豚肉 鶏肉	しょうが　だいこん たまねぎ　にら　にんじん にんにく　ねぎ　はくさい 大豆もやし　しいたけ
16	月	◆コッペパン　牛乳 チキンブロス 焼フランクケチャップソース ブロッコリー入りサラダ 玉ねぎドレッシング　スライスチーズ	811	37.7	コッペパン　米　砂糖　米油	牛乳　フランクフルト　鶏肉 スライスチーズ	かぶ　キャベツ　たまねぎ とうもろこし　にんじん はくさい　ブロッコリー かぶの葉
17	火	☟８大アレルゲンフリー献立					
		◆ご飯　牛乳 吉野汁 さばの南蛮漬け かぼちゃのそぼろ煮	851	33.9	米　でん粉　砂糖　ごま油 米油	牛乳　豆腐　さば澱粉付 豚肉　鶏肉	かぼちゃ　こまつな しょうが　だいこん にんじん　にんにく　ねぎ しめじ
18	水	◆麦ご飯　牛乳 ◆小江戸カレー たこナゲット２個 人参こんにゃく入りサラダ サウザンドレッシング　ヨーグルト	842	33.4	米　麦　さつまいも　米油 カレールウ	牛乳　たこナゲット　鶏肉 脱脂粉乳　ヨーグルト	サラダこんにゃく 人参こんにゃく キャベツ　きゅうり しょうが　たまねぎ にんじん　にんにく ほうれん草
19	木	◆ご飯（彩のきずな）　牛乳 ◆呉汁 ◆ゼリーフライ　ソース 豚肉とごぼうの甘辛煮　小魚パック	803	31.4	米　さといも　砂糖　ごま油 米油　ゼリーフライ	牛乳　大豆　小魚パック 豚肉	こんにゃく　さやいんげん ごぼう　こまつな　しょうが だいこん　にんじん　ねぎ しめじ
20	金	◆麦ご飯　牛乳 中華丼 ◆県産ねぎみそパオズ２個 フルーツ杏仁ミックス	807	32.3	米　麦　でん粉　砂糖 ごま油　米油　杏仁豆腐 いちご杏仁豆腐	牛乳　いか　なると　豚肉 うずら卵　ねぎみそパオズ	しょうが　たけのこ たまねぎ　チンゲンサイ にんじん　はくさい 黄桃ダイス　きくらげ
24 ★	火	◆ご飯　牛乳 ◆県産豚汁 ◆鶏肉の県産かぼすソース 炒り豆腐　芋ようかん	781	38.2	米　じゃがいも　でん粉 砂糖　かぼすソース　米油 芋ようかん	牛乳　豆腐　ちくわ 豚肉　鶏肉	こんにゃく　さやいんげん ごぼう　だいこん　たまねぎ にんじん　ねぎ　しいたけ
25	水	◆子どもパン　牛乳 ◆県産もち玄米入りミルクスープ ハンバーグデミグラスソース カラフルソテー	869	33.3	子どもパン　もち玄米 でん粉　砂糖 オリーブオイル　米油 ホワイトルウ デミグラスソース	牛乳　フランクフルト ハンバーグ	キャベツ　たまねぎ とうもろこし　にんじん はくさい　ほうれん草 しめじ　マッシュルーム パセリ
26	木	◆中華麺　牛乳 ◆県産豆腐の麻婆ラーメン ◆彩の国肉まん もやしの中華サラダ　中華ドレッシング	796	31.2	中華麺　でん粉　ごま油 米油　肉まん	牛乳　埼玉県産サイコロ豆腐 豚肉	きゅうり　しょうが たけのこ　にら　にんじん にんにく　ねぎ　大豆もやし もやし　しいたけ
27	金	◆ご飯　牛乳 ◆沢煮椀 さんま竜田揚げ ひじきとキャベツの和え物 ソイドレッシング	798	32.2	米　米油	牛乳　豆腐干絲　ひじき さんま竜田揚げ　豚肉	キャベツ　ごぼう　こまつな にんじん　ねぎ　もやし えのきたけ
30	月	◆麦ご飯　牛乳 ◆松伏町産米粉の和風カレー とうもろこしのすり身揚げ２個 野菜のガーリックソテー	777	26.8	米　麦　米粉　さといも でん粉　オリーブオイル 米油　カレールウ	牛乳 豚肉　ショルダーベーコン	キャベツ　ごぼう　しょうが だいこん　たまねぎ にんじん　にんにく ブロッコリー　れんこん とうもろこしのすり身揚げ
平均栄養量			809	33.7			
標準量			830	33.2			

※　毎月19日は「食育の日」です。

※　献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※（★）印の日に、放送用資料があります。

※「はし」 は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※「スプーン」は　印のついた日に持ってきましょう。

今月の 「8大アレルゲンフリー献立」は　11月17日（火）です



保護者の方、学校給食関係教職員の方　へ

～　8大アレルゲンフリー献立について　～

除去の対象となるアレルゲンは、表示義務のある「卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・カシューナッツ」の8品目です。
その他のアレルゲンについては、対象外となります。毎月、献立表の使用食材料をよくご確認いただきますようお願い致します。
「学校給食における食物アレルギー対応指針（文部科学省）」に基づき実施するため、上記の8品目であっても、調味料やだし、油等にごく微量に含まれるアレルゲンについては、除去の対象外です。

●松伏町学校給食　食物アレルギー等対応について

松伏町では食物アレルギー等の対応として、下記の資料を提供しております。
（松伏町HPに掲載しています）

１　献立表詳細（給食材料が詳細に記載された献立表）

２　松伏町商品規格書（使用原材料名・特定原材料・特定原材料に準ずるものが記載されている規格書）

- 加工食品等に含まれる使用原材料は全てが表示されているわけではありません。
- 学校給食では、コンタミネーション（食品を製造する際に、原材料としては使用していないが、アレルゲンを含む他の製品と同じ製造ラインを使用することにより、意図せずアレルゲン物質が微量に混入してしまうこと）等は避けられません。
- 丸ごと食べられる魚やその他の魚に関して、魚卵を含む場合があります。また、小魚や海そうには、えび・かに等を含む場合があります。
- 同じ献立名でも、使用する月により製造業者が変更になります。必ず、該当月の食物アレルギー対応資料で確認してください。

●給食センターで調理及び洗浄する際のコンタミネーションや留意点について

１　給食センター内は、多数の食品を扱うため、アレルゲン物質のコンタミネーションが起こりうる環境です。コンタミネーションを防止することは困難であることをご理解ください。

２　揚げ油はろ過して数回使用しているため、アレルゲン物質を含む食品及び加工食品も調理しています。

３　都合により、献立及び使用食品の変更をすることがあります。

４　食器や調理に使う器具の洗浄について、微量の洗い残し、鉄板の焼き付きやこびりつきなどがあり、完全な除去はできません。

◎特定原材料（８品目）

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生

◎特定原材料に準ずるもの（２０品目）

アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン