

11月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和８年度
さいたま市立中島小学校

家庭数

日（曜日）	こんだてめい	からだをつくるもと あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
2（月）	ごはん		こめ		649	26.6
	なまあげのすきに	ぶたにく、なまあげ	さとう、じゃがいも、あぶら	にんじん、こんにゃく、たまねぎ		
	こまつなとわかめのサラダ	わかめ	さとう、あぶら、ごま	こまつな、きゅうり、コーン		
	りんご（シナノスイート）			りんご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
３（火）おやすみ（ぶんかの日）						
4（水）	わかめうどん	とりにく、あぶらあげ、わかめ	さとう	にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ	628	26.9
	（じごなうどん）		じごなうどん			
	彩の国くろぶた ジャンボぎょうざ	ぶたにく	あぶら、ぎょうざのかわ	キャベツ、たまねぎ、にら		
	だいこんときゅうりのちゅうかづけ		あぶら、さとう、ごま	だいこん、きゅうり		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5（木）	れんこんごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、さとう、あぶら	ごぼう、れんこん、にんじん	618	27.2
	さばのぶんかぼし	さば				
	みそけんちんじる	とうふ、みそ	さといも、あぶら	だいこん、こんにゃく、ごぼう、にんじん、こまつな、ねぎ		
	ゆずかあえ			はくさい、キャベツ、きゅうり、ゆず		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
６（金）きゅうしょくなし（３じかん）						
9（月）	むぎごはん		こめ、むぎ		622	25.1
	おやこに	とりにく、たまご、なまあげ	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、さやいんげん、にんじん		
	ごまずあえ		ごま、さとう	こまつな、キャベツ、もやし		
	みかん			みかん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10（火）	ごはん		こめ		602	22.2
	まめいりストロガノフ	ぶたにく、だいず、なまクリーム	あぶら、こめこ、バター	たまねぎ、にんじん、にんにく、マッシュルーム、トマト		
	うましおキャベツ	のり	あぶら、ごま	キャベツ、こまつな、にんじん、にんにく		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
11（水）	ソフトフランスパン,メイプルジャム		ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ(乳,卵なし),ﾒｲﾌﾟﾙｼﾞｬﾑ		663	22.7
	ブイヤベース	えび、いか、たら	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく、トマト		
	マセドアンサラダ		さつまいも、マヨネーズ(卵なし)、さとう	きゅうり、にんじん、コーン		
	クレープ(いちご)		クレープ（乳,卵,小麦なし）			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12（木）	カレーピラフ	とりにく	こめ、あぶら	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、あおピーマン	604	23.4
	いわしのたつたあげ	いわしたつたあげ	あぶら			
	じゃがいものスープに	とりにく、ベーコン	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、しめじ		
	ゼリー（埼玉県産ゆず）		ゆずゼリー			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13（金）	むぎごはん		こめ、むぎ		608	26.1
	ジャージャンどうふ	なまあげ、ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、でんぷん	しいたけ、にんじん、ねぎ、たけのこ、キャベツ、しょうが、にんにく		
	はるさめサラダ		はるさめ、さとう、あぶら、ごま	だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16（月）	わかめごはん	わかめ	こめ、ごま		627	22.9
	あじフライ	あじフライ(乳,卵なし)	あぶら			
	キャベツ			キャベツ		
	さつまじる	とりにく、とうふ、さつまいも、みそ	あぶら	だいこん、こんにゃく、ごぼう、にんじん、こまつな、ねぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

えほんきゅうしょく

フランスの食文化をかんじるきゅうしょく

絵本給食

11/4（水）読書朝会で、校長先生が読んでくださる本「けんかのきもち」に出てくる餃子に



ちなんで、給食では、**埼玉県産黒豚を使った手作りジャンボ餃子**を提供します♪

～さいたまクリテリウム～

フランスの食文化を感じる給食

11/15(日)に、さいたま新都心駅周辺で「ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。世界最高峰の自転車レースとして113回の歴史を持つ、ツール・ド・フランスの名を冠し、市街地サーキットに凝集した大会として2013年に始まったのが「ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」で、今年は12回目を迎えます。それに伴い、さいたま市の小中学校では給食でフランス料理を提供します。お楽しみに★



日（曜日）	こんだてめい	からだをつくるもと あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
17（火）	むぎごはん		こめ、むぎ		580	21.6
	じゃがいものにくみそソース	ぶたにく、みそ	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん		
	ごしきあえ		さとう	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン		
	りんご（サンふじ）			りんご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18（水）	いわつきとうふラーメン	とうふ、ぶたにく、わかめ	あぶら、でんぷん	しょうが、にんじん、ねぎ	633	26.3
	（ちゅうかめん）		ちゅうかめん(乳,卵なし)			
	からしあえ			こまつな、キャベツ、もやし		
	コロコロだいがくいも	だいず	さつまいも、でんぷん、あぶら、さとう、はちみつ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19（木）きゅうしょくなし（３じかん）						
20（金）	ごはん、さいのくになっとう	なっとう	こめ		620	28.8
	あかうおみりんしょうゆやき	あかうおみりんしょうゆづけ				
	まゆだまじる	とりにく、なると(乳,卵,小麦なし)	しらたまもち、さといも	にんじん、しめじ、こまつな		
	ごかぼう（埼玉めいか）		ごかぼう（乳,卵,小麦なし）			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23（月）おやすみ（きんろうかんしゃの日）						
24（火）おやすみ（ふりかえきゅうぎょう日）						
25（水）	さいのくにキャロットパン		キャロットパン(乳,卵なし)		644	23.1
	さいのくにシチュー	とりにく、しろはなまめ、ぎゅうにゅう	さつまいも、あぶら、こめこ、バター	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ		
	コールラビとおまめのサラダ	きんときまめ、ひよこまめ、だいず	あぶら、さとう	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、コールラビ		
	コバトンゼリー（ラムネ）		ラムネゼリー			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26（木）	キムチチャーハン	やきぶた	こめ、むぎ、あぶら	はくさいキムチ、ねぎ、コーン、あおピーマン	611	24.0
	ししゃもさやまちゃフライ	ししゃもさやまちゃフライ(乳,卵なし)	あぶら			
	たまごいりちゅうかスープ	たまご	でんぷん	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きくらげ		
	れいとうパイン			パイン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
27（金）	ごはん、コバトンあじつけのり	あじつけのり	こめ		672	21.2
	ゼリーフライ	おから	じゃがいも、あぶら、でんぷん、こめこ	ねぎ、たまねぎ、にんじん		
	とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	あぶら、さといも	にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、こまつな		
	ゆかりあえ			キャベツ、きゅうり、ゆかり		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
30（月）	もちむぎごはん		こめ、むぎ		609	22.7
	さといもカレー	ぶたにく、チーズ	さといも、こめこ、バター、あぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、セロリー、りんご		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	あぶら、さとう、ごま	だいこん、きゅうり、コーン		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
				へいきん	624	24.4

※ お箸を毎日もって来てください。
※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。
※ 献立は、都合により変更することがあります。
※ 本校で使用する小松菜は地場産を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。
※ 令和８年度は、給食で「そば、ピーナッツ及び種実類(ごま・カカオを除く)、ヤマイモ」を提供しません。
（これらの食材を含む製品と同一施設内で製造した製品を使用する場合はあります。）

※ HPに、毎日の献立 写真と給食レシピを随時掲載していますので、是非ご覧ください。⇒

～ コールラビ ～
さいたま市産のヨーロッパ野菜です。かぶに似た形ですが、キャベツ ブロッコリーの仲間で、みずみずしい甘みとシャキシャキした食感で





埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

～彩の国ふるさと学校給食月間～

食育月間の６月と、収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習を行うなど、地元産食材の一層の活用を図るとともに地元産食材や郷土食等への愛着を深める学校給食活動を推進しています。特に両月の第3週を「地場産強化ウィーク」とし、重点的に実施に努めています。（埼玉県HPより引用）中島小の給食も、11月はできる限り地場産の食材（埼玉県産、さいたま市産）を取り入れて給食を作ります。お楽しみに！

～しょうする地場産のしょくざい～
こめ、こまつな、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ゆず、コールラビ

こんだての中の、せんのひいてあるものが、地場産のしょくざいや、埼玉県にかんけいするりょうり だよ!! このほかにも、やおやさんが、できるだけ地場産のしょくざいをとどけてくれるよ。



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」