

# 令和7年11月献立表

埼玉県立大宮工業高等学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	クリームライス	○	カントリーサラダ オレンジ	★若鶏肉胸, ★調理用牛乳, ★牛乳	精白米, 三温糖, 油	玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, だいこん, レモン果汁, ★オレンジ	691 kcal 23.1 g 19.7 g 2.2 g
5 水	ご飯	○	豚肉の生姜炒め 野菜炒め 味噌汁(麴)	★牛乳, ★豚モモ, ★豚ばら, カットわかめ, ★淡色みそ, ★赤みそ	精白米, ★油, 三温糖, ★ふ	玉葱, もやし, キャベツ, にんじん, 青ピーマン, ねぎ	734 kcal 27.9 g 25.6 g 2.3 g
6 木	親子丼	○	ピリ辛もやし ワカメのみそ汁	★たまご, ★鶏肉モモ, きざみのり, ★牛乳, ★ロースハム, カットわかめ, ★豆腐, ★白みそ, ★赤みそ	三温糖, ★ごま油	玉葱, みつば, もやし, きゅうり, にんじん	701 kcal 31.8 g 22.7 g 3.3 g
7 金	きつねからうどん	○	ちくわの磯部揚げ ピリ辛ひじき煮	★鶏肉モモ, ★牛乳, ★焼き竹輪, あおのり, ほしひじき	★冷凍うどん, ★味付き餅いなり, 三温糖, ★薄力粉, ★油, ★ごま(いり)	にんじん, はくさい, 玉葱, 干し椎茸, ほうれんそう, ごぼう	776 kcal 32.3 g 22.8 g 5.4 g
10 月	草鞋カツどん	ジョア	小松菜のからし醤油和え 根菜のみそ汁	★豚肩ロース, 液卵, ★赤みそ, ★ジョア, かまぼこ, ★白みそ,	精白米, ★薄力粉, ★パン粉(乾燥), 油, 三温糖, サラダこんにゃく	こまつな, だいこん, ごぼう, れんこん	862 kcal 29.3 g 26.7 g 2.6 g
11 火	ご飯	○	肉じゃが キャベツ塩もみ ワカメのみそ汁	★牛乳, ★豚ばら, ★豚小間, カットわかめ, ★豆腐, ★白みそ, ★赤みそ	精白米, じゃがいも, つきこんにゃく, 油, 三温糖	にんじん, 玉葱, グリンピース(冷凍), キャベツ, だいこん, ねぎ	795 kcal 30.7 g 24.0 g 2.2 g
12 水	五目炒飯	○	彩の国ねぎ味噌包子 ナムル きくらげのピリ辛スープ	★豚ひき肉, ★なると, 液卵, ★牛乳, ★彩の国ねぎ味噌包子, ★豆腐	精白米, ★油, 三温糖, ★ごま(いり), ★ごま油	にんじん, ねぎ, しょうが(甘酢漬), もやし, きゅうり, とうがらし, きくらげ(乾), チンゲンツァイ	722 kcal 32.4 g 23.6 g 3.3 g
13 木	しっぽくうどん	○	鉄鍋餃子 キャベツのゆかり和え	★鶏肉胸, ★油揚げ, ★牛乳, ★ロースハム	★うどん(冷凍), さといも	だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな, キャベツ	546 kcal 30.3 g 16.7 g 3.1 g
19 水	カツカレーライス	○	カントリーサラダ	★豚ロース, ★豚モモ, ★牛乳	精白米, ★薄力粉, ★パン粉(乾燥), じゃがいも, 三温糖油	にんじん, 玉葱, ★福神漬, きゅうり, キャベツ, だいこん, レモン果汁	849 kcal 28.1 g 34.1 g 3.5 g
20 木	さつまいもご飯	○	赤魚の煮つけ おかかと野菜の和え物 味噌汁(大根)	★牛乳, あかうお, ★骨丸ごと味付けおかか, ★油揚げ, ★淡色みそ, ★赤みそ	精白米, さつまいも, ★ごま(いり), 三温糖	しょうが, キャベツ, ほうれんそう, もやし, にんじん, だいこん, ねぎ	669 kcal 28.9 g 14.2 g 3.8 g
21 金	豆腐ラーメン	ジョア	蒸しぎょうざ かぼちゃの甘煮	★豚ひき肉, ★豆腐, ★ジョア	★中華めん, ★油, かたくり粉, 三温糖	にんじん, なら, チンゲンツァイ, ねぎ, 日本かぼちゃ	757 kcal 30.5 g 18.4 g 5.0 g
26 水	ご飯	○	ゼリーフライ ナムル キャベツ味噌汁	★牛乳, ★おから, ★豚ひき肉, ★油揚げ, カットわかめ, ★淡色みそ, ★赤みそ	精白米, あらくだきポテト, かたくり粉, なたね油, 三温糖, ★ごま(いり)	玉葱, にんじん, もやし, きゅうり, こまつな, とうがらし, キャベツ	690 kcal 22.4 g 19.2 g 2.6 g
27 木	ハヤシライス	○	れんこんサラダ りんご	★豚モモ, ★牛乳	★薄力粉, ★油, 三温糖	玉葱, にんじん, マッシュルーム(水煮), ★ソニオン, れんこん, ごぼう, きゅうり, ★りんご	804 kcal 29.9 g 23.1 g 3.2 g
28 金	味噌ラーメン	○	こまつな和え みかん	★豚小間, ★牛乳, まぐるルー	★中華めん, ★油, 三温糖	玉葱, チンゲンツァイ, キャベツ, にんじん, ねぎ, とうもろこし(冷凍), こまつな, もやし, 温州蜜柑	605 kcal 31.6 g 17.6 g 4.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

\* 仕入等の都合により、献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。

## 実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの方の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



いただきます

ごちそうさまでした

**食事を支える人たち**

生産者の人

料理を作る人

食糧物を運ぶ人

もとは生きていた  
食べ物の命

食品の加工や販売に関わる人