

令和7年11月分 学校給食献立予定表



埼玉県マスコットキャラクター  
「コバトン」

入間市立学校給食センター

献立名				主な材料名			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)		
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)			
4	火	ビビンバ (肉・野菜)	わかめスープ	牛乳	ごはん 砂糖 白ごま ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ	もやし 小松菜 人参 長ねぎ 干しこいじたけ にんにく	804 36.7 317	
5	水	入間野菜たっぷりうどん	お茶入り蒸しパン ごぼうのみそドレッシングサラダ	牛乳	袋入り地粉うどん 里芋 蒸しパンミックス バター なたね油 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 甘納豆 油揚げ 白みそ	ごぼう 大根 コーン 人参 長ねぎ きゅうり せん茶	793 29.9 373	
6	木	力ミカミ献立 ごはん	肉豆腐 力ミカミつくだ煮 キヤベツときゅうりのさっぱり和え	牛乳	ごはん 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 焼き豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ 花かつお 刻み昆布	玉ねぎ 糸こんにゃく キヤベツ きゅうり 人参	784 34.3 532	
7	金	黒パン	ベーコンときのこのペペロンチーニ 海草サラダ	牛乳	黒パン スパゲティ オリーブ油 なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 ベーコン わかめ	キヤベツ 玉ねぎ しめじ コーン 人参 生マッシュルーム エリンギ きゅうり ピーマン 赤ピーマン にんにく	851 30.5 324	
10	月	広東麺	塩キャラメルポテト 華風サラダ	牛乳	ホットラーメン さつま芋 砂糖 なたね油 春雨 でん粉 バター ごま油	牛乳 豚肉	白菜 もやし チンゲン菜 キヤベツ 人参 根生姜 にんにく	865 33.4 340	
11	火	★ねぎ塩豚丼	こんにゃくきんぴら 白菜スープ	牛乳	ごはん 春雨 ごま油 砂糖 なたね油 白ごま	牛乳 豚肉 鶏肉	糸こんにゃく 白菜 玉ねぎ 長ねぎ 人参 にんにく	781 36.8 306	
12	水	ポークハヤシライス	野菜サラダごま風味	牛乳	ごはん 小麦粉 なたね油 バター ごま油 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉 生クリーム	玉ねぎ もやし キヤベツ 人参 にんにく	863 26.9 287	
13	木	七五三お祝い献立 ちらし寿司	ちくわのさやま茶揚げ すまし汁	牛乳	酢めし なたね油 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 焼きちくわ かまぼこ 油揚げ わかめ	人参 えのきたけ たけのこ れんこん かんぴょう 干しこいじたけ せん茶	817 27.7 296	
17	月	ごはん	すき焼き風煮 ゆかりふりかけ おひたし	牛乳	ごはん 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 焼き豆腐 豚肉	白滝 白菜 もやし 小松菜 人参 長ねぎ ゆかり	809 34.2 512	
18	火	子どもパン	焼きそば 寒天入りフルーツポンチ	牛乳	蒸し中華めん 子どもパン なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 あおさ	寒天 白桃 黄桃 りんご ラフランス キヤベツ 玉ねぎ もやし 人参	873 25.4 324	
19	水	小江戸カレーライス	切干大根のハリハリ漬け	牛乳	ごはん さつま芋 小麦粉 なたね油 バター 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉	玉ねぎ きゅうり 切り干し大根 にんにく 根生姜	895 26.1 328	
20	木	うどんすき	白玉ぜんざい ツナと野菜のごま酢和え	牛乳	袋入り地粉うどん 白玉団子 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 焼き豆腐 鶏肉 小豆 ツナ	白菜 キヤベツ えのきたけ 長ねぎ 人参 切り干し大根	879 39.5 414	
21	金	和食の日献立 かてめし	鯖のから揚げ みそ汁	牛乳	ごはん ジャガ芋 でん粉 なたね油 米粉 砂糖	牛乳 鯖 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	大根 玉ねぎ ごぼう 人参 干しこいじたけ	776 27.7 312	
25	火	ごはん	マーボー豆腐 ナムル	牛乳	ごはん でん粉 ごま油 なたね油 砂糖	牛乳 豆腐 豚挽肉 赤みそ	小松菜 もやし 長ねぎ 人参 にら 根生姜 にんにく	778 35.9 451	
26	西武・東町・東金子・藤沢・武蔵		お茶マーブル食パン	牛乳	じゃが芋 お茶マーブル食パン 砂糖 なたね油	牛乳 ウィンナー ツナ	玉ねぎ キヤベツ 人参 きゅうり 白菜 せん茶	861 29.4 328	
	黒須・豊岡・金子・向原・上藤沢			牛乳	じゃが芋 ツイストパン 砂糖 なたね油	牛乳 ウィンナー ツナ きな粉 うぐいすきな粉	玉ねぎ キヤベツ 人参 きゅうり 白菜 せん茶	826 28.1 325	
	さやま茶揚げパン			牛乳	ごはん マカロニ 小麦粉 なたね油 バター 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	白菜 玉ねぎ 人参 キヤベツ コーン きゅうり 生マッシュルーム	897 26.5 342	
27	木	キャロットピラフ	白菜のクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳	ホットラーメン さつま芋 砂糖 なたね油 ごま油 黒ごま	牛乳 豚肉 わかめ	もやし 小松菜 メンマ コーン 人参 長ねぎ にんにく	836 34.5 367	
給食回数	17回		給食に関するお知らせ				平均栄養量 【西武・東町・東金子・藤沢・武蔵】	833 31.5 362	
			2学期の給食から、物価高騰の中でも質を維持した給食提供をするため、 主食等の高騰分を市費にて負担し、提供しています。 (保護者負担の学校給食費に変更はありません。)				平均栄養量 【黒須・豊岡・金子・向原・上藤沢】	831 31.4 362	

※都合により献立を変更することがあります。★マークは新メニューです。太字は入間市産の食材が主役のメニューです。

今月の給食は、ふるさと“入間市産”の食材を中心に、埼玉県の郷土料理や特産物にちなんだ献立を取り入れています。  
“地産地消”的な素晴らしさを、食べて学びましょう！

## 11月の入間市産食材（予定）

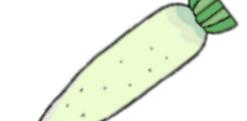
人参

大根

長ねぎ

里芋

せん茶



給食センターにおいて、最も多くの種類の入間野菜がそろう季節になりました。収穫の秋到来ですね！新鮮でおいしく、安心できる野菜を作ってくれてくださっている生産者の方々を思い浮かべながら味わいたいですね。献立名が太字になっているものは、入間市産の食材がメインとなる料理です。（予定）

# 学校給食の食材を紹介します!!

入間市学校給食のこだわりの一つである「食材」。いつも食べている給食の食材の産地や、どのような状態で納品されるのか等、10月のある1日の給食を例に紹介します。

令和7年11月  
入間市立学校給食センター

## どんな食材を使っているの？

入間市の学校給食では、**国産食材を優先**して選定し、使用しています。また、冷凍食品はなるべく使用せず、だし類は化学調味料に頼らずにかつお節・煮干し・昆布・鶏がら・豚骨等から作り、カレーやシチューなどのルウも手作りしています。また、旬の野菜や果物、行事食を取り入れなど季節感をもたせる献立作りを工夫しています。今回は、10月15日(水)の給食を例に挙げ、使用している食材を紹介します！

### さやま茶揚げパン



市内の  
お茶屋さんから  
買っています！



### お茶マーブル食パン



千葉県又は  
秋田県産  
きな粉

北海道産  
てんさい  
グラニュー糖

国産  
うぐいす  
きな粉

ミネラル  
含有の  
粗塩

10月15日(水)

埼玉県産



### フレンチサラダ



これらの食材は、事前の見積審査において、各業者から提出された見本を見ながら、価格や成分内容、味等を確認し、選定しています。  
食材一つひとつにこだわりをもって給食を作っています。  
近年の物価高騰により、給食の食材料費も高くなっていますが、給食の味と質を維持できるよう、やりくりしながら努めています…！！



### 地産地消～入間の野菜～

学校給食センターでは国産はもちろんのこと、

**入間市の野菜を優先**して使用しています！

10月末ごろから、**入間市の野菜**が収穫時期を迎えるため、これからのシーズンは、新鮮でおいしい野菜がたくさん登場します。

集まれ！  
みんなの声

### 給食アンケート

給食アンケートへのご協力ありがとうございます。8・9月のみなさんから届いた感想や質問を紹介します！

防災の日

9/1(月)  
高野豆腐の  
そぼろ丼

令和7年度8・9月分 西武中学校 明星学級

高野豆腐のそぼろ丼が美味しいかったです。

新メニュー

9/17(水)  
こんにゃく  
きんぴら

令和7年度8・9月分 上藤沢中学校 3年2組

今日も、こんにゃく食感が好きで、おいしかったです。

令和7年度8・9月分 黒須中学校 2年2組

9/9(火)  
ジャージャーメン  
粉ふき芋

私たちのクラスでは、給食委員がみんなに給食のかけりをくれて、残食をへらしてくれます。残糞率0%に付けるといわれます。

令和7年度8・9月分 武藏中学校 2年1組

9/24(水)  
肉汁うどん

お肉がたくさん入っていておいしいでした。

給食委員のみなさん、  
いつもありがとうございます。  
学校給食は生徒のみなさんが  
食べてくれないと完成しません。  
これからもよろしくお願いします！

＼ 給食センターで使用している ／

# おいしい！ 入間の野菜

学校給食センターでは、新鮮でおいしい入間市産の野菜を優先して使用しています。今回は、生産者の石川さんの畑の様子から、11月以降に使用予定の野菜を紹介します！



生産者グループ  
石川さん

## クイズ 1

左の画像は、何の野菜でしょう？

ヒント

- ①8月に種まきをした
- ②気温が下がると、根が太っていく
- ③発芽するまでが一番大変
- ④給食を毎日彩ってくれる

解説

生育する季節に合わせて、品種を替える等工夫しながら作ってくださっています。

愛紅(あいこう)→アロマレッド→グロリア  
画像の背が高めの葉は11月初めに使う  
“愛紅”だそうです♪

## クイズ 2

答えは次のページ

右の画像の真ん中に設置してあるものは  
一体何でしょう？ 次の3つから選んで  
ください。

- ①水を撒くもの
- ②柵の長さを量るもの
- ③害虫の苦手な音を出すもの

ヒント

- ①里芋の生育時にも使った
- ②無数の小さい穴があいている
- ③里芋は雨不足だと苦労する

解説

11月5日(水)の『入間野菜たっぷりうどん』  
に、石川さんの里芋も使用予定でしたが、  
雨不足の影響で使用できなくなりました。  
様々な道具を使って対策をしてくださいま  
したが、天候にはなかなか敵いません…



入間市立学校給食センター  
令和7年11月 発行

## クイズ 3

左下の画像は、何の野菜でしょう？

ヒント

- ①9月末頃に種まきをした
- ②葉にはカルシウムたっぷり
- ③“おでん”“冬自慢”などの品種がある
- ④一本ずつ手で抜いて収穫する

解説

11月5日(水)の『入間野菜たっぷりうどん』  
に入る予定です！ ちなみに、画像の野菜は  
“三太郎”という品種だそうです。

品種の名前からどんな野菜か  
想像できるかな！？

いるティー



## クイズ 4

答えは次のページ

右の画像の長ねぎは、昨年の経験から、“ある工夫”を  
施したそうです。次のうちどれでしょう？

- ①水を少なくした
- ②肥料を少なくした
- ③日光を少なくした

解説

昨年は、答えの“あるもの”をよく与えたところ、病気に  
かかってしまい、あまり与えなかった農家さんの長ねぎは  
よく育ったそうです。その経験から、今年はそれを少なく  
してみたそうです。農家さん同士の情報交換も大切ですね！



いるティー

彩の国ふるさと学校給食月間の一環として、生産者さんへメッセージを送ります♪

今月は、地元産の食材を知ることでふるさと入間への愛着を深めることを推進しています。  
このおたよりを読んだ感想や、これらの野菜を使った給食の感想、生産者さんへの質問や感謝の気持ちを  
募集します。記入したら、11月分の給食アンケートと一緒に給食センターまで送付してください。

きりとり



|ページ目の答え クイズ1…人参 クイズ2…①水を撒くもの クイズ3…大根 クイズ4…②肥料を少なくした