



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)	体の調子を整える(緑)	
4	火	ビビンバ (肉・野菜)	わかめスープ		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 干しいたけ 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		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	カミカミ献立 ごはん	肉豆腐 カミカミつくだ煮 キャベツときゅうりのさっぱり和え		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 キャベツ 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		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	キャベツ 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		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 キャベツ 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		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		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 キャベツ 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		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 干しいたけ 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		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		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 キャベツ 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		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		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 豚肉 鶏肉 小豆 ツナ	白菜 キャベツ 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		ごはん じゃが芋 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 干しいたけ	776 27.7 312
25	火	ごはん	マーボー豆腐 ナムル		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	水	西武・東町・東金子・藤沢・武蔵 お茶マール食パン 黒須・豊岡・金子・向原・上藤沢 さやま茶揚げパン	ウインナーと野菜の煮込み ツナサラダ		じゃが芋 お茶マール食パン 砂糖 なたね油	牛乳 ウインナー ツナ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 白菜 せん茶	861 29.4 328
			ウインナーと野菜の煮込み ツナサラダ		じゃが芋 ツイストパン 砂糖 なたね油	牛乳 ウインナー ツナ きな粉 うぐいすきな粉	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 白菜 せん茶	826 28.1 325
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		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 キャベツ コーン きゅうり 生マッシュルーム	897 26.5 342
28	金	わかめラーメン	大学芋 小松菜の香味和え		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 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 【西武・東町・東金子・藤沢・武蔵】	833 31.5 362
							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。

今月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です

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）

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**”の**素晴らしさ**を、食べて学びましょう！

学校給食の食材を紹介します!!

令和7年11月
入間市立学校給食センター

入間市学校給食のこだわりの1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。

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、行事食を取り入れる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



せん茶入り

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



せん茶入り

鶏肉のプロヴァンス風



鶏もも肉

千葉県又は
秋田県産
きな粉

国産
うぐいす
きな粉

10月15日(水)

埼玉県産

北海道産
てんさい
グラニュー糖

ミネラル
含有の
粗塩



フレンチサラダ



キャベツ



きゅうり



コーン缶

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…!!

いるティー

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。



玉ねぎ



1缶あたり約
3kgのホール
トマトが入っ
ている缶詰を
114缶使用し
ました！
トマト缶



にんにく



マッシュ
ルーム

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
そばろ井

令和7年度8・9月分 西武中学校 明星学級

高野豆腐のそばろ井が美味しかったです。

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わりえくばり、残食をへらしています。残菜率0%に近づきたいです。

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！

新メニュー

9/17(水)
こんにやく
きんぴら

令和7年度8・9月分 上藤沢中学校 3年2組

今日は、きんぴら、カレー、お味噌汁です。

新メニュー

9/24(水)
肉汁うどん

令和7年度8・9月分 武蔵中学校 2年1組

よめ がたくさん入ってよかった。

給食センターで使用している

おいしい!

人間の野菜

入間市立学校給食センター
令和7年11月 発行

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

答えは次のページ

左の画像は、何の野菜でしょう?

ヒント

- ① 8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…



クイズ 3

答えは次のページ

左下の画像は、何の野菜でしょう?

ヒント

- ① 9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 1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!



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とふるさと人間への愛着を深めることを推進しています。このおたよりを讀んだ感想や、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

いるティー



中学校 年 組

1 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