

令和8年度　**11　月　給　食　献　立　予　定　表**　秩父市立荒川共同調理場



日	曜	主　食	牛乳	お　か　ず	血や肉、骨や歯になる食品（赤）	熱や力のもとになる食品（黄）	からだの調子を整える食品（緑）	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g
2	月	ごはん	牛乳	ビビンバのぐ にんじんしゅうまい② ちゅうかコーンスープ	牛乳　ぶたにく ベーコン たら たまご	ごはん ごまあぶら　さとう じゃがいも　こむぎこ かたくりこ	にんにく　しょうが にんじん　ほうれんそう はくさい　とうもろこし だいずもやし　たまねぎ	604	22.4
4	水	ツイストパン	牛乳	ししゃもフリッター② ブロッコリーサラダ さつまいもポタージュ	牛乳 ししゃも ベーコン	パン あぶら　バター　パンこ さつまいも はくりきこ	ブロッコリー　キャベツ にんじん　たまねぎ	686	22.5
5	木	ごはん	牛乳	とりにくのえごまみそやき ほねまるごとおかかあえ まゆたまじる	牛乳　とりにく かつお みそ	ごはん　さとう ごま　えごま じゃがいも でんぷん	こまつな　にんじん ぶなしめじ　ほうれんそう キャベツ	600	30.4
6	金	コッペパン	牛乳	しゃくしなスパゲッティ ウインナーのケチャップソース キャベツサラダ	牛乳　ぶたにく ウィンナー	パン スパゲッティ あぶら　バター さとう	たまねぎ　にんじん にんにく　しょうが トマト　キャベツ しゃくしな	638	26.9
9	月	ごはん	牛乳	さばのソースやき ちちぶみそサラダ きのこけんちんじる	牛乳 サバ　みそ とうふ	ごはん　さとう じゃがいも　あぶら えごま	しょうが　ごぼう　キャベツ だいこん　にんじん ぶなしめじ　えのき　なめこ きゅうり　ブロッコリー	628	28.3
10	火	ごはん	牛乳	さいのくにパオズ② さいたまナムル とうふのちゅうかに	牛乳　とうふ ぶたにく　むきえび いか　とりにく	ごはん　さとう ごまあぶら　ごま あぶら　かたくりこ こむぎこ	たけのこ　たまねぎ　にんじん しいたけ　しょうが　かぶ にんにく　ブロッコリー こまつな　キャベツ	635	31.8
11	水	フラワーロール	牛乳	チキンナゲット② グリーンサラダ さいのくにシチュー	牛乳 とりにく おから	パン　あぶら さとう　さつまいも はくりきこ　バター	キャベツ　ブロッコリー えだまめ　たまねぎ にんじん　ぶなしめじ こまつな	660	25.8
12	木	ごはん	牛乳	こえどカレー ゆでやさいサラダ チーズ	牛乳　とりにく チーズ	ごはん　さつまいも じゃがいも あぶら　さとう カレールウ	たまねぎ　にんじん トマト　ブロッコリー とうもろこし にんにく	644	22.6
13	金	じごなうどん	牛乳	きつねうどんのしる みそポテト こまツナサラダ	牛乳　あぶらあげ とりにく　みそ ツナ	うどん　さとう じゃがいも　あぶら はくりきこ	にんじん　しいたけ こまつな　キャベツ とうもろこし たまねぎ	691	24.8
16	月	ごはん あじつけのり	牛乳	すりみチーズロール ひじきサラダ ぶたにくとさといものにもの	牛乳　のり たら　チーズ ぶたにく　とりにく ひじき　のり	ごはん　さといも あぶら　さとう ごま でんぷん	だいこん　にんじん　ねぎ しょうが　キャベツ きゅうり こんにゃく	617	27.1
17	火	ごはん	牛乳	こんさいのそぼろに さいのくになっとう えごまあえ	牛乳　ぶたにく なっとう	ごはん　じゃがいも さとう　あぶら ごま　かたくりこ えごま	たまねぎ　にんじん ごぼう　れんこん キャベツ　ほうれんそう だいこん	609	24.6
18	水	あつぎり しょくパン いちごジャム	牛乳	とりにくのハニージンジャーやき ポトフスープ コールスローサラダ	牛乳　とりにく ウィンナー	パン はちみつ　さとう じゃがいも あぶら	いちご　しょうが キャベツ　たまねぎ ブロッコリー　にんじん とうもろこし	625	29.0
19	木	かてめし	牛乳	サーモンフライ あきやさいのみそしる ワインゼリー	牛乳　とりにく あぶらあげ　さけ とうふ みそ	ごはん　あぶら さつまいも さとう	にんじん　ごぼう　なす しいたけ　たまねぎ こんにゃく　なめこ ワイン（ぶどう）	681	27.6
20	金	こどもパン	牛乳	バーベキューにこみハンバーグ とうふとたまごのスープ ポテトサラダ	牛乳　とうふ とりにく　ぶたにく たまご	パン　ごまあぶら かたくりこ　でんぷん じゃがいも　さとう ノンエッグマヨネーズ	トマト　たまねぎ にんにく　こまつな きゅうり　とうもろこし にんじん　りんご	624	26.0
24	火	ごはん	牛乳	しろみざかなのあまずあんかけ とんじる やさいいため	牛乳　ぶたにく とうふ　あぶらあげ みそ　たら たちうお	ごはん　あぶら さとう　かたくりこ じゃがいも　ビーフン	トマト　にんじん　ごぼう ねぎ　キャベツ　こまつな とうもろこし もやし	614	28.0
25	水	ライスボール	牛乳	おっきりこみ やつがしらコロッケ さいのくにサラダ	牛乳　とりにく あぶらあげ　ひじき	ライスボール　あぶら こむぎこ　さつまいも ノンエッグマヨネーズ さとう　ごま　やつがしら	にんじん　ねぎ　ごぼう しいたけ　こまつな れんこん　たまねぎ ほうれんそう	646	22.0
26	木	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに たくあんあえ いちごヨーグルト	牛乳　あつあげ ぶたにく　わかめ ヨーグルト	ごはん　あぶら さとう　かたくりこ ごま	たまねぎ　にんじん さやいんげん　だいこん ほうれんそう　もやし たけのこ　いちご	602	24.8
27	金	ちゅうかめん	牛乳	しせんふうみそラーメンのスープ さいのくににくまん バンバンジーサラダ	牛乳　ぶたにく みそ とりにく	ちゅうかめん あぶら　ごまあぶら こむぎこ　はるさめ さとう	キャベツ　もやし とうもろこし　ねぎ　にら しょうが　にんにく にんじん	663	30.0
30	月	しゃくしな そぼろごはん	牛乳	さいのくにメンチカツ こまなべふうスープ かぼすゼリー	牛乳　とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら　しらたき さとう	しょうが　ごぼう　にら はくさい　だいこん　ねぎ えのきたけ　しゃくしな かぼす　りんご　にんじん	651	25.3

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。

◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

11月は、彩の国ふるさと学校給食月間です。

郷土料理や地元産食材を知って、ふるさとへの愛着を深める活動を進めてまいります。ふるさとへの関心や郷土愛を深めるきっかけにしていきたいです。

今月は、埼玉や秩父にゆかりのある料理がたくさん登場します。

秩父の地場産物である「えごま」「しゃくし菜」「秩父味噌」を使った料理や、郷土料理の「まゆたま汁」「味噌ポテト」「かてめし」「おっきりこみ」が出ます。また、小江戸川越にちなんだ「小江戸カレー」、日高市のB級グルメをアレンジした「高麗鍋風スープ」、他にも埼玉産の食材を使った料理が出るので楽しみにしてください。