



# 11月学校給食献立表



令和6年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる 食品(きいろ)	ち にく 血や肉・ほねや歯になる 食品(あか)	からだの調子をととのえる 食品(みどり)	エネルギー	たんぱく質
								kcal	g
1	金	ごはん	牛 乳	とうふのうまに はるまき こまつなナムル(かんこくナムルドレッシング)	ごはん あぶら かたくりこ ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび だいず	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ にんにく こまつな だいずもやし	671	25.0
5	火	バターロール	牛 乳	コーンシチュー たこナゲット② ゆでやさしいサラダ(イタリアンドレッシング)	パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう じゃがいも とうふ たらこ いか たちうお	コーン たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ	688	25.9
6	水	じごなうどん	牛 乳	きつねうどん みそポテト ひじきサラダ	じごなうどん さとう じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ひじき	にんじん ねぎ こまつな しいたけ ほうれんそう もやし	642	26.9
7	木	ごはん (太田産米)	牛 乳	とんじる さばのみりんやき いそかあえ	ごはん じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さば のり	だいこん ごぼう ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	637	29.9
8	金	ごはん	牛 乳	すきやきふうにあつやきたまご たくあんあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご だいず	ねぎ しらたき にんじん チンゲンサイ だいこん もやし だいこん キャベツ ほうれんそう	616	29.8
11	月	わかめごはん	牛 乳	あつあげのごもくちゅうかに ポークしゅうまい① だいずもやしナムル(かんこくナムルドレッシング)	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ こまつな だいずもやし	633	29.6
12	火	ライスボール (こめこパン)	牛 乳	おつきりこみうどん やさいコロケ ゆでやさしいサラダ(わふうドレッシング)	パン こむぎこ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ごぼう にんじん はくさい だいこん ねぎ しいたけ しめじ ブロッコリー キャベツ	628	24.5
13	水	ごはん	牛 乳	こまつなのみそしる とりにくのごまだれかけ わかめとツナのあえもの	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ わかめ	こまつな だいこん にんじん たまねぎ キャベツ もやし	622	28.2
15	金	ごはん	牛 乳	こえどカレー チーズサラダ(コーンドレッシング) みかん	ごはん じゃがいも さつまいも こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ コーン みかん	657	23.4
18	月	しゃくしなごはん	牛 乳	きのこけんちんじる キャベツメンチカツ りんごゼリー	ごはん ごま ごまあぶら さといも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく とうふ ぶたにく だいず	しゃくしな にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく しめじ たまねぎ りんご	626	21.5
19	火	ツイストパン	牛 乳	ミネストローネ ハムチーズピカタ グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ペーコン ハム たまご チーズ だいず	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ トマト ブロッコリー えだまめ	619	22.4
20	水	ちゅうかめん	牛 乳	キムチラーメン さいのくにくにまん きりほしだいこんのちゅうかサラダ(しおちゅうかドレ)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく くわかめ さばぶし(キムチ)	にんじん たまねぎ もやし たらこ ねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ	674	28.3
21	木	ごはん (太田産米)	牛 乳	ぶたにくとさといものにももの さいのくになつとう えごまあえ	ごはん さといも じゃがいも さとう あぶら えごま ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく しょうが ほうれんそう キャベツ	612	26.8
22	金	ごはん	牛 乳	さつまいもじる しろみぎかなのかぼすソース しおこんぶあえ	ごはん さつまいも ごまあぶら かたくりこ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たらこ こんぶ だいず	ごぼう ねぎ にんじん しいたけ しょうが かぼす こまつな キャベツ	614	26.4
25	月	ごはん	牛 乳	ちくぜんにかまぼこのみりんやき② こまつなあえ	ごはん さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	ごぼう れんこん にんじん いんげん こんにゃく こまつな キャベツ コーン	606	26.2
26	火	こどもパン	牛 乳	コンソメスープ ハンバーグバーベキューソース ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ペーコン ぶたにく とりにく だいず ハム	にんじん たまねぎ キャベツ トマト りんご コーン	632	24.6
27	水	チャーハン	牛 乳	ちゅうかコンソメスープ えびカツ ヨーグルト	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく たまご えび	ねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ チンゲンサイ コーン	644	28.3
28	木	コッパン スライス	牛 乳	しゃくしなスパゲティ ウィンナーケチャップソース ゆでやさしいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン スパゲティ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー だいず	たまねぎ にんじん しゃくしな にんにく しょうが キャベツ コーン	613	28.5
29	金	ごはん	牛 乳	じゃがいものみそしる とりにくのからあげ ツナサラダ	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく まぐろ	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん こまつな コーン	618	28.8

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります、ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

今年のかぜを ひきま宣言！

### かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

**11月は「ふるさと学校給食月間」です。**

学校給食のごはんやパンの小麦粉に、埼玉県産を使っています。11月は秩父や県内産の食材を使ったメニューや、秩父の郷土料理をより多く取り入れています。秩父市太田産のお米のごはんの日もあります。食べものや食事を作ってくれている人に感謝し、味わって食べましょう。