



# 11月の学校給食献立予定表



2025年11月

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	からだの調子を整える食品(緑)	熱や力のもとになる食品(黄色)	エネルギー kcal	タンパク質 g
					1群・2群	3群・4群	5群・6群		
4	火	★しゃくし菜入り そばろごはん		★高麗鍋(こまなべ)風スープ マグロカツ 元気ヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、豚肉 豆腐、みそ マグロ、ヨーグルト	しゃくし菜漬、しょうが、ごぼう にんじん、白菜キムチ、白菜、 こまつな、ねぎ、にら、えのき、干し椎茸	白飯、三温糖、サラダ油 上白糖、しらたき、大豆油 パン粉	842	35.5
5	水	地粉うどん 田舎うどん		竹輪の磯辺揚げ 磯香あえ	牛乳、油揚げ、豚肉、みそ 竹輪、あおりの 刻みのり	なす、にんじん、玉ねぎ 小松菜、干し椎茸 もやし、ねぎ	地粉うどん、薄力粉 大豆油	775	35.9
6	木	白飯		スタミナスープ チキンのステーキソースかけ こまつなあえ	牛乳、豚肉、豆腐、みそ 鶏肉、ツナ	にんじん、玉ねぎ、だいこん ねぎ、にんにく、とうもろこし こまつな、キャベツ	白飯、サラダ油 片栗粉、大豆油、三温糖 ごま、上白糖、じゃがいも	827	40.7
図書献立「タスキメシ」									
7	金	白飯		ジャガイモとベーコンのトマト煮込み 白身魚フリッター②(9分) ささみと大根のサラダ	牛乳、ベーコン 豚ひき肉、鶏ささみ 白身魚フリッター	玉ねぎ、にんじん、トマト缶 ほうれん草、だいこん きゅうり	白飯、じゃがいも、薄力粉 バター、サラダ油、上白糖 ごま油	818	27.0
10	月	ライスボール		★おっきりこみ ★ゼリーフライ(パッパース) ツナとひじきのサラダ	牛乳、豚肉、油揚げ ツナ、ひじき おから	だいこん、白菜、ごぼう、玉ねぎ にんじん、ねぎ、干し椎茸 こまつな、キャベツ、きゅうり	ライスボール、ほうとう麺 大豆油、ごま、サラダ油 上白糖、ゼリーフライ	777	30.4
11	火	わかめごはん		厚揚げの五目中華煮 ★彩の国包子② 切干大根のあえ物	牛乳、生揚げ、豚肉 鶏ささ身 彩の国包子	玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、きゅうり ピーマン、たけのこ(水煮)、きくらげ(乾) しょうが、切干大根、大豆もやし	わかめごはん、三温糖 サラダ油、片栗粉、ごま油 薄力粉	816	36.7
12	水	はちみつパン		豆乳シチュー ハンバーガーイタリアン グリーンサラダ	牛乳、鶏肉、豆乳 ハンバーグ	玉ねぎ、にんじん、白菜、セロリー トマト缶、キャベツ、きゅうり ブロッコリー、枝豆	はちみつパン、じゃがいも、上白糖 薄力粉、マーガリン、サラダ油 オリーブ油、イソフラクトレシング	791	36.1
13	木	白飯		★きのこけんちん汁 ★豚肉と中津川いもの田楽 骨丸ごとおかかあえ	牛乳、生揚げ、彩花みそ 豚肉、凍り豆腐	えのきたけ、しめじ、しいたけ だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん しょうが、ほうれん草、キャベツ	白飯、さつまいも、ごま油 えごま、三温糖、大豆油 片栗粉、じゃがいも、ごま	785	29.0
17	月	コッペパン		★しゃくし菜スパゲティ ウイナー卵巻き ★彩の国サラダ	牛乳、豚ひき肉 ウイナー卵巻き ひじき	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、青ピーマン、しゃくし菜漬 こまつな、れんこん	コッペパン、スパゲティ ごま、上白糖、オリーブ油、マヨネーズ サラダ油、さつまいも	818	31.1
秩父献立									
18	火	白飯		まゆ玉汁 鶏肉のかぼす煮 秩父味噌サラダ	牛乳、なると、生揚げ 鶏肉、彩花みそ	にんじん、大根、ごぼう、ブロッコリー しめじ、ねぎ、こまつな、玉ねぎ かぼす果汁、キャベツ、きゅうり	白飯、こんにやく、片栗粉 大豆油、三温糖、上白糖 えごま、サラダ油	818	36.0
19	水	中華めん 担々麺		★彩の国肉まん 春雨サラダ	牛乳、豚ひき肉、みそ 肉まん	もやし、ねぎ、玉ねぎ、にら チンゲン菜、にんにく、しょうが 大豆もやし、にんじん、きゅうり	中華めん、サラダ油 ねりごま、ごま、ごま油 はるさめ、上白糖	824	35.1
20	木	白飯 ★小江戸カレー		カルシウムサラダ みかん	コーヒー牛乳、鶏肉 豆乳、チーズ	しょうが、にんにく、みかん、きくらげ(乾) 人参、とうもろこし、玉ねぎ ほうれん草、チンゲン菜、こまつな、きゅうり	白飯、サラダ油 さつまいも、じゃがいも	781	24.9
和食の日献立									
21	金	白飯		芋の子汁 いわしのかばやき風 五目きんぴら	牛乳、生揚げ、鶏肉、みそ いわし、さつま揚げ 豚肉	にんじん、しめじ、まいたけ ねぎ、ごぼう、れんこん	白飯、さつまいも、じゃがいも こんにやく、八豆油、二重糖 片栗粉、サラダ油	829	34.0
25	火	★かてめし		スタミナ豚汁 ★彩の国メンチ ★毛呂山ゆずゼリー	牛乳、鶏肉、豚肉 豆腐、みそ、油揚げ キャベツメンチ	ごぼう、にんじん、干し椎茸 玉ねぎ、ねぎ、にんにく	酢めし、サラダ油 上白糖、じゃがいも、ごま油 大豆油、パン粉、ゆずゼリー	859	34.5
26	水	ツイストパン		ミネストローネ 鶏のみそパン粉焼き ひじきと竹輪のサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉 みそ、チーズ ひじき、竹輪	玉ねぎ、セロリー、にんじん キャベツ、にんにく、トマト缶 とうもろこし、ブロッコリー	ツイストパン、じゃがいも マカロニ、オリーブ油 サラダ油、パン粉、三温糖	801	41.6
28	金	白飯		豆腐とたまごのスープ 白身魚のねぎ塩ソース ポテトのさっぱりサラダ	牛乳、豆腐、卵、鶏肉 タラ、チーズ	玉ねぎ、にんじん、小松菜 とうもろこし、ねぎ、レモン果汁 ブロッコリー、きゅうり	白飯、片栗粉、大豆油 じゃがいも、ごま油 玉ねぎドレッシング	798	36.3

- ◆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。ご了承ください。
- ◆給食に関する行事・給食終了日などについては、各学校のおたよりで、確認してください。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。

19日は  
食育の日



11月は秩父市大田産のお米「彩のきすな」を使っています。秩父の豊かな土・澄んだ水・きれいな空気…自然の力を借りて、農家の方が丁寧に作ってくださったお米です。大切にいただきます。

## 彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」と定めています。地場産の食材や郷土料理を給食に取り入れ、埼玉県の《食》について知り、ふるさとへの愛着深めてもらおうという取組です。この機会に地元の食材や郷土料理について学んでみましょう。



★のついている給食はふるさと給食の日です。埼玉県産の食材や特産品を使った給食や、秩父市産の食材を使った給食となっています。ふるさとの味を楽しみながら味わってください。

いい にほんしょく  
11月 24日は  
「和食の日」



日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定されています。