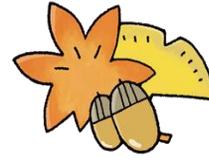




# 11月学校給食献立表



令和3年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	しゅ主 食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	ねつちから 熱や力のもとになる	ちにく 血や肉・ほねや歯になる	ちようし からだの調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
					しょくひん 食品(きいろ)	しょくひん 食品(あか)	しょくひん 食品(みどり)	kcal	g
1	月	ごはん	牛乳	きのこいりマーボー豆腐 くろぶたこまつなまんじゅう①②※ パンパンジーサラダ(パンパンジードレッシング)	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	たけのこ しいたけ しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのき しいたけ もやし キャベツ こまつな	665	28.5
2	火	しょうパン アップル&ハニー	牛乳	コンソメスープ とりにくのこうそうやき ブロッコリーサラダ(イタリアンドレッシング)	パン はちみつ じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	642	27.7
4	木	チャーハン	牛乳	やさいとたまごのスープ チーズはんぺんフライ りんごゼリー	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく えび ベーコン たまご かまぼこ チーズ はんぺん	ねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ りんご	675	24.4
5	金	ごはん	牛乳	とんじる しろみぎかなのピリからソース いそかあえ	ごはん じゃがいも ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ しろみぎかな(メルルーサ)	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	624	28.7
8	月	わかめごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ だいずもやしナムル(かんこくナムルドレッシング) ヨーグルト	ごはん あぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが だいずもやし こまつな	612	25.2
9	火	フラワーロール	牛乳	しろはなまめのポタージュ トマトグラタン ゆでやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン しろはなまめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー キャベツ	647	19.7
10	水	じごなうどん	牛乳	にくうどん みそポテト だいこんサラダ(しおドレッシング)	じごなうどん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	にんじん こまつな ねぎ しいたけ しょうが だいこん ほうれんそう	659	27.2
11	木	すめし てまきのり	牛乳	ふゆやさいのみそしる たまごスティック② いかスティック② シーチキンマヨネーズ	すめしごはん マヨネーズ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう のり まぐろ あぶらあげ いか たまご	はくさい だいこん にんじん ねぎ	664	28.9
12	金	ごはん	牛乳	チキンカレー チーズサラダ(わふうドレッシング) パリッシュ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ パリッシュ(いわし)	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	675	24.5
15	月	しゃくしなピラフ	牛乳	かきたまスープ いかなゲット② ワインゼリー	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ ゼリー	ぎゅうにゅう たまご わかめ かまぼこ いか たちうお	しゃくしな たまねぎ にんじん コーン	673	23.9
16	火	こどもパン スライス	牛乳	とうにゅうシチュー 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 さつまいも あぶら こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ハム チーズ たまご	かぼちゃ たまねぎ はくさい にんじん キャベツ ブロッコリー えだまめ	653	26.6
17	水	こだいまいごはん ごましお	牛乳	けんちんじる わふうハンバーグ おひたし	ごはん ごま さいとも ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにやく しめじ しいたけ たまねぎ えのき キャベツ ほうれんそう	633	27.4
18	木	ライスボール (こめこパン)	牛乳	おつきりこみうどん ふかやねぎメンチカツ わかめとツナのあえもの	パン ほうとうめん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ まぐろ	ごぼう にんじん はくさい だいこん ねぎ しいたけ しめじ キャベツ もやし	641	25.3
19	金	ごはん (太田産米)	牛乳	にくじゃが なつとう ごまあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう	たまねぎ にんじん いんげん しらたき ほうれんそう キャベツ	646	26.2
22	月	ごはん	牛乳	キムチなべ あつやきたまご チョレギサラダ(しおドレッシング)	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご わかめ のり	はくさい だいこん にんじん ねぎ いら しめじ キャベツ	618	29.0
24	水	ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン あげぎょうざ② ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん かたくりこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく えび いか うずらのたまご とりにく	にんじん もやし はくさい ねぎ こまつな キャベツ	653	28.7
25	木	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいこんのもの このはかまぼこのみりんやき①②※ こまつなあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	だいこん にんじん ねぎ こんにやく しょうが こまつな もやし キャベツ コーン	634	25.0
26	金	ごはん (太田産米)	牛乳	はくさいのみそしる とりにくのからあげ たくあんあえ	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし キャベツ ほうれんそう	673	28.0
29	月	なめしごはん	牛乳	さつまいものみそしる さばのゆうあんやき しおこんぶあえ	ごはん さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば こんぶ かつおぶし	だいこん ごぼう ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	666	25.4
30	火	ツイストパン	牛乳	ポトフスープ くりのコロッケ はなやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン じゃがいも くり さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー	632	20.5

☆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が、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。

※「くろぶたこまつなまんじゅう」と「このはかまぼこのみりんやき」は1. 2年生:1個、3. 4. 5. 6年生:2個です。

今年(ことし)はかせを  
ひきま富(と)富!

### かせ予防のポイント

- 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

かせをひかないように、白頭(しろがしら)からかせの予防(よぼう)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。

