

11月学校給食献立表



令和8年度　　秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主食	牛乳	おかず	熱や力のもとになる食品（きいろ）	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 kcal	たんぱくしつ g
2	月	ごはん	牛 乳	ちゅうかコーンスープ ビビンバのぐ あげにんじんしゅうまい②	ごはん かたくりこ さとう ごま ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく たら	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが チンゲンサイ コーン にんにく だいずもやし ほうれんそう だいこん	610	24.5
4	水	わかめごはん	牛 乳	あつあげのごもくに たくあんあえ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ あつあげ ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん だいこん もやし キャベツ ほうれんそう	625	26.1
5	木	コッペパンスライス	牛 乳	しゃくしなスパゲティ ウインナーケチャップソース キャベツサラダ（コーンドレッシング）	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん しゃくしな にんにく しょうが トマト キャベツ コーン	620	25.3
6	金	かてめし	牛 乳	あきやさいのみそしる さけフライ ワインゼリー	ごはん あぶら さとう さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ	こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ いんげん なす たまねぎ なめこ	652	27.5
9	月	ごはん	牛 乳	とんじる しろみざかなのあまずあんかけ ビーフンいりやさいいため	ごはん じゃがいも ごまあぶら かたくりこ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく たら さつまあげ	だいこん ねぎ たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな コーン もやし	623	28.4
10	火	こどもパン	牛 乳	とうふとたまごのスープ 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 かたくりこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん トマト りんご にんにく コーン	637	25.1
11	水	じごなうどん	牛 乳	きつねうどん みそポテト こまツナサラダ	じごなうどん さとう じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく だいず まぐろ（ツナ）	にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ こまつな キャベツ コーン	668	28.2
12	木	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	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ えごま ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なっとう	だいこん ごぼう たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう キャベツ	618	24.8
13	金	しゃくしなの そぼろごはん	牛 乳	こうらいなべふうスープ メンチカツ かぼすゼリー	ごはん さとう あぶら こむぎこ トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず キムチ（だいず・さば）	しゃくしな しょうが ごぼう にんじん はくさい こまつな ねぎ にら えのき キムチ（りんご） しらたき りんご	655	24.7
16	月	ごはん	牛 乳	とうふのちゅうかに さいのくにパオズ①②※ だいずもやしのナムル（かんこくナムルドレ）	ごはん あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが だいずもやし こまつな	639	27.1
17	火	フラワーロール いちごジャム＆マーガリン	牛 乳	さいのくにシチュー チキンナゲット② グリーンサラダ（たまねぎドレッシング）	パン さつまいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう マーガリン（乳・大豆） ハム ぶたにく だいず とりにく	いちご たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ブロッコリー えだまめ	628	25.4
18	水	ごはん	牛 乳	トックスープ チーズダッカルビ チョレギサラダ（しおドレッシング）	ごはん トック ごまあぶら さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ わかめ のり	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが キャベツ	633	23.5
19	木	ライスボール （こめこパン）	牛 乳	おっきりこみうどん やつがしらコロッケ さいのくにサラダ（ノンエッグマヨ）	パン ほうとうめん あぶら さといも こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごぼう にんじん はくさい だいこん ねぎ しいたけ しめじ こまつな れんこん たまねぎ	654	22.3
20	金	ごはん	牛 乳	こえどカレー ゆでやさいサラダ（わふうドレッシング） かたぬきチーズ	ごはん じゃがいも さつまいも こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ブロッコリー キャベツ りんご	647	23.6
24	火	ツイストパン	ｺｰﾋｰ牛乳	さつまいものポタージュ ししゃもフライ①②※ ブロッコリーサラダ（たまねぎドレッシング）	パン さつまいも こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう ハム ししゃも	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ	638	22.5
25	水	ちゅうかめん	牛 乳	しせんふうみそラーメン さいのくににくまん バンバンジーサラダ（ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰﾄﾞﾚ）	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごま はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな にんにく しょうが	665	28.2
26	木	ごはん あじつきのり	牛 乳	ぶたにくとさといものにもの すりみチーズロール ひじきのサラダ	ごはん さといも じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう だいず のり ぶたにく かまぼこ チーズ ツナ ひじき	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく しょうが キャベツ ほうれんそう たまねぎ	612	26.9
27	金	ごはん	牛 乳	まゆだまじる とりにくのえごまみそやき おかかあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ えごま	ぎゅうにゅう なると とりにく だいず かつお	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ こまつな こんにゃく しょうが ほうれんそう キャベツ	623	27.6
30	月	ごはん	牛 乳	きのこけんちんじる さばのなんばんづけ ちちぶみそサラダ	ごはん さといも ごまあぶら かたくりこ さとう えごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば	だいこん ごぼう ねぎ にんじん しいたけ こんにゃく しめじ たまねぎ キャベツ ほうれんそう ブロッコリー	619	27.3

※彩の国パオズ、ししゃもフライ：1～2年1個、3～6年2個。

☆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。



11月は「ふるさと学校給食月間」です。

学校給食ではごはんやパンの小麦粉に、埼玉県産を使っています。11月は特に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。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。

