



11月の学校給食献立予定表

令和5年

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) | 熱や力のもとになる食品(黄色) | からだの調子を整える食品(緑) | エネルギー kcal | タンパク質 g |
|----|----|----------------|------------|---|---------------------------------|---|--|------------|---------|
| 1 | 水 | ツイストパン | | ペンのトマトソース ブロッコリーサラダ ヨーグルト | 牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト | パン 油 オリーブ油 ペンネ イタリアンドレッシング | 人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり | 775 | 31.2 |
| 2 | 木 | ごはん | | さばのソース焼き 磯香あえ 豚汁 | 牛乳 鯖(さば) 豚肉 豆腐 のり | ごはん 油 砂糖 じゃがいも | 人参 ほうれん草 もやし 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく | 803 | 33.9 |
| 6 | 月 | 食パン アップルハニー | | 豆乳シチュー 焼き栗コロッケ ゆで野菜サラダ | 牛乳 豆乳 鶏肉 | パン 小麦粉 マーガリン 油 じゃがいも 栗コロッケ 玉ねぎドレッシング ハチミツ | 人参 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー キャベツ コーン | 827 | 30.2 |
| 7 | 火 | わかめごはん | | 厚揚げの五目煮 小松菜あえ りんごゼリー | 牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵 わかめ | ごはん 油 砂糖 ゼリー | 人参 玉ねぎ たけのこ 小松菜 キャベツ コーン | 803 | 32.0 |
| ★ | 8 | 水 | | ごま汁うどん みそポテト 大根とハムのサラダ | 牛乳 豚肉 油揚げ ハム | 地粉うどん 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも ごま | 人参 玉ねぎ 干しいたけ 大根 キャベツ きゅうり | 800 | 27.7 |
| 9 | 木 | ごはん | | 鶏肉のねぎ塩ソース ほうれん草とひじきのサラダ かきたまスープ | 牛乳 鶏肉 ツナ ひじき 卵 ベーコン | ごはん 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 | ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり コーン 玉ねぎ なら チンゲン菜 きくらげ レモン | 776 | 34.4 |
| 10 | 金 | ごはん | | 筑前煮 ししゃもフリッター② たくあんあえ | 牛乳 鶏肉 ししゃも | ごはん 油 砂糖 里芋 ごま | 人参 ごぼう れんこん 干しいたけ こんにゃく たくあん漬 もやし きゅうり | 774 | 30.6 |
| 13 | 月 | バターロール | | サーモンフライ(ソース) コールスローサラダ 春雨スープ | 牛乳 鮭(サーモン) 鶏肉 | パン 油 小麦粉 春雨 يونクリーミドレッシング | 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし チンゲン菜 きくらげ | 800 | 32.7 |
| ★ | 15 | 水 | | おつきりこみ ゼリーフライ(ソース) ブロッコリーのごまドレサラダ | 牛乳 豚肉 油揚げ ゼリーフライ ハム | 米粉入りパン 油 砂糖 ほうとう麺 ごまドレッシング | 人参 大根 白菜 ごぼう ねぎ 干しいたけ ブロッコリー きゅうり コーン | 777 | 26.4 |
| ★ | 16 | 木 | | 豚肉と大根の煮物 彩の国納豆(たれ・からし付) えごまあえ | 牛乳 豚肉 さつま揚げ 納豆 | ごはん 油 砂糖 じゃがいも えごま ごま | 人参 大根 ねぎ こんにゃく しょうが ほうれん草 キャベツ | 789 | 35.7 |
| 17 | 金 | ごはん | | 八宝菜 ねぎ塩まんじゅう② 大豆もやしのナムル | 牛乳 豚肉 エビ いか うずら卵 ねぎ塩まんじゅう | ごはん 油 ごま油 ごま 片栗粉 小麦粉 韓国ナムルドレッシング | 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ たけのこ きくらげ もやし 大豆もやし 小松菜 | 804 | 38.8 |
| 20 | 月 | 黒パン マーガリン | コーヒー 牛乳 | 鶏肉のバーベキューソース 花野菜サラダ ABCスープ | 牛乳 鶏肉 ハム ベーコン | パン 油 マーガリン 砂糖 片栗粉 マカロニ じゃがいも | 人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー きゅうり レモン | 777 | 31.3 |
| ★ | 21 | 火 | | 深谷ねぎメンチカツ きのこけんちん汁 ワインゼリー | 牛乳 ちりめんじゃこ メンチカツ 鶏肉 豆腐 | ごはん 油 ごま 里芋 小麦粉 ゼリー | しゃくし菜漬 人参 ごぼう 大根 こんにゃく しめじ えのきたけ 干しいたけ | 776 | 28.2 |
| 22 | 水 | 中華めん | | 広東めん 彩の国肉まん ツナのごまマヨサラダ | 牛乳 豚肉 ツナ 肉まん | 中華めん 油 ごま 砂糖 片栗粉 マヨネーズ(ノンエッグ) | 人参 白菜 もやし ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり コーン | 763 | 31.3 |
| 24 | 金 | ごはん | | チキンカレー ハムのマリネ みかん | 牛乳 鶏肉 ハム | ごはん 油 砂糖 じゃがいも | 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン みかん | 800 | 27.6 |
| 27 | 月 | はちみつパン | | 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ 野菜と豆腐のスープ | 牛乳 ハンバーグ ハム ベーコン 豆腐 | パン 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ(ノンエッグ) | 人参 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ | 794 | 31.6 |
| 28 | 火 | ごはん(大田産) | | さわらのえごまみそ焼き 五目きんぴら みそ汁(じゃがいも) | 牛乳 鯖(さわら) 豚肉 竹輪 油揚げ わかめ | ごはん 油 砂糖 ごま えごま じゃがいも | 人参 玉ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく | 770 | 33.2 |
| 29 | 水 | フラワーロール | | ニョッキのクリーム煮 チキンナゲット③ グリーンサラダ | 牛乳 鶏肉 チキンナゲット | パン 油 バター 小麦粉 砂糖 ニョッキ | 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー | 801 | 33.0 |
| 30 | 木 | ごはん | | 豆腐のうま煮 春巻き 中華サラダ | 牛乳 豚肉 豆腐 春巻き | ごはん 油 ごま油 片栗粉 小麦粉 中華ドレッシング | 人参 玉ねぎ キャベツ パプリカ たけのこ きくらげ 小松菜 もやし | 864 | 33.1 |

★11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。★

- ◆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。
- ◆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。



★のついている日は、ふるさと給食の日です。