



令和7年度

# 11月給食献立予定表

秩父市立荒川共同調理場



日	曜	主 食	牛乳	お か す	ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	なつ ちから 熱や力のもとに なる食品 (黄)	からだの調子を 整える食品 (緑)	I値* kcal	タパ* 質 g
4	火	ごはん	牛乳	さんまのしょうがに ごもくきんぴら まめたまじる	牛乳 さんま とりにく さつまあげ	ごはん あぶら さとう いもち ジャがいも こめこ	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく れんこん しめじ こまつな	635	26.6
5	水	きなこあげパン	牛乳	ウインナーのたまごまき ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳 きなこ ウインナー たまご ツナ ベーコン	パン あぶら さとう たまねぎドレッシング ジャがいも マカロニ	ブロッコリー きゃべつ にんじん たまねぎ トマト にんにく セロリ	600	23.3
6	木	ごはん ☆おかかふりかけ	牛乳	すきやきにふう しろみさかなのフリッター② こまつなあえ	牛乳 おかか とりにく とうふ しろみさかな わかめ	ごはん ジャがいも あぶら さとう ごまあぶら	しらたき にんじん はくさい たまねぎ ねぎ こまつな きゃべつ とうもろこし	672	27.7
7	金	じごなうどん	牛乳	カレーうどんのしる しおこんぶあえ はちみつパンケーキ	牛乳 ぶたにく しおこんぶ ヨーグルト	うどん カレールウ かたくりこ ごまあぶら ホットケーキミックス はちみつ	たまねぎ にんじん こまつな ほうれんそう きゃべつ ほししいたけ	684	24.6
10	月	ごはん	牛乳	にくじゃが さいのくになっとう わかめとツナのあえもの	牛乳 ぶたにく なっとう わかめ ツナ	ごはん ジャがいも あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しらたき いんげん きゃべつ きゅうり	615	24.8
11	火	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ たくあんあえ さつまいもじる	牛乳 とりにく あぶらあげ	ごはん かたくりこ あぶら ごま さつまいも	しょうが にんにく にんじん せんぎりだいこんづけ だいこん りょくとうもやし ほうれんそう ごぼう ねぎ	637	26.8
12	水	コッペパン	牛乳	しゃくしなスパゲティ チキンナゲット② ちちぶみそチーズサラダ	牛乳 ぶたにく ナゲット チーズ	パン スパゲティ あぶら さとう ジャがいも	しゃくしな たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく きゅうり ブロッコリー	688	28.3
13	木	ごはん	牛乳	いわしのかば焼きふう いそかあえ かきたまスープ	牛乳 いわし のり たまご とうふ とりにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ	しょうが ほうれんそう にんじん りょくとうもやし たまねぎ チンゲンサイ	655	25.9
17	月	しゃくしな いり そぼろごはん	牛乳	まぐろカツ 高麗鍋 (こまなべ) ふうスープ 毛呂山 (もろやま) ゆずゼリー	牛乳 ぶたにく まぐろ とうふ	ごはん あぶら さとう ゆずゼリー	しょうが しゃくしな ごぼう にんじん たけのこ えだまめ はくさいキムチ はくさい だいこん ねぎ いら えのき しらたき	635	25.1
18	火	ごはん	牛乳	フルコギふういため さいのくにパオズ② トックススープ	牛乳 ぶたにく パオズ とりにく わかめ	ごはん あぶら さとう かたくりこ トック ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ はくさい いら えのき	672	22.2
19	水	はちみつパン	コーヒー牛乳	とりにくのサルサソースかけ イタリアンサラダ クラムチャウダー	牛乳 とりにく あさり ベーコン	パン かたくりこ あぶら オリーブオイル ジャがいも イタリアンドレッシング はくりきこ パター	にんにく たまねぎ トマト ブロッコリー きゃべつ とうもろこし	631	28.9
20	木	ごはん	牛乳	こえどカレー ちちぶこんにゃくサラダ みかん	牛乳 とりにく わかめ	ごはん さつまいも ジャがいも あぶら カレールウ しおちゅうかドレッシング	たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな とうもろこし みかん	616	20.1
21	金	ちゅうかめん	牛乳	カントンメンのスープ さいのくににくまん はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく イカ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら はくりきこ	しょうが はくさい にんじん りょくとうもやし ねぎ こまつな きゃべつ だいずもやし	637	27.6
25	火	かてめし	牛乳	くろぶたメンチカツ とんじる ヨーグルト	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく あつあげ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう さといも	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ れんこん	650	29.3
26	水	子どもパン	牛乳	チーズハンバーガーセット (スライスチーズ・ケチャップハンバーグ) さいのくにサラダ ABCスープ	牛乳 ハンバーグ チーズ ベーコン ひじき	パン さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	こまつな たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし	664	26.1
27	木	ごはん	牛乳	ユーリンチー ほうれんそうのナムル たんたんふうスープ	牛乳 とりにく ぶたにく	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら かんこくナムルドレッシング はるさめ	ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう だいずもやし にんじん りょくとうもやし いら はくさい	616	27.4
28	金	さきたまロール	牛乳	おっきりこみ しろはなまめのコロケ わふうサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ しろはなまめ	パン ほうとうめん わふうドレッシング パター	にんじん ねぎ ほうれんそう ごぼう ほししいたけ こまつな りょくとうもやし	658	25.2

◆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。  
 ◆給食に関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。

## 『さいのくにふるさとがっこうきゅうしょくげっかん』



まいとし6がつ・11がつは 『さいのくにふるさとがっこうきゅうしょくげっかん』です。さいたまけんでは、じもとでしゅうかくされたしよくざいや きょうどりょうりをしり、あいちやくをふかめよう というとりくみをおこなっています。こんげつのおこめは、ちちぶしおおたちくでとれたしんまいです。しんまいはすいぶんがおおく、あまみがあります。よくかんであじわってたべてみてください☆

※ がついているひは【ふるさときゅうしょくのひ】です。



## 秋 刀 魚



あきにしゅんをむかえる『秋刀魚』。 いったいなんとよむでしょう？

こたえは『さんま』！

かんじのとおりあきにとれるかたなのようなさかなです。さんまには、あたまのはたらきをよくするDHAというせいぶんや ホネをつよくしてくれるはたらきがあるので、せいちょうきのみなさんにぴったりなさかなです。しんせんなさんまは、したあごがきいろいことがとくちょうです。おうちのひととかいものにいったとき、さがしてみましよう！