



11月学校給食献立表



令和4年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる しよくひん 食品(きいろ)	ち にく ほねやほ 血や肉・ほねや歯になる しよくひん 食品(あか)	からだの ちょうし 調子をととのえる しよくひん 食品(みどり)	エネルギー	たんぱく質
					kcal	g			
1	火	バターロール	牛 乳	コンソメスープ ハムカツ バックソース ブロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング)	パン じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	665	28.5
2	水	じごなうどん	牛 乳	にくうどん みそポテト ひじきサラダ	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(タラ) とりにく ひじき	にんじん こまつな ねぎ しいたけ しょうが キャベツ もやし	673	23.0
4	金	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 かたくりこ 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	618	24.2
7	月	ごはん	牛 乳	ぶたにくとだいこんのもの なっとう はくさいのいそかあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう のり	だいこん にんじん ねぎ こんにやく しょうが ほうれんそう はくさい もやし	605	26.2
8	火	キャロットパン	牛 乳	パンプキンポターージュ わかどりしょうゆかおりあげ ゆでやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう ハム とりにく たまご	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ	650	30.3
9	水	ごはん (太田産米)	牛 乳	きのこけんちんじる しろみぎかなのピリからソース おひたし	ごはん さともいも ごまあぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ しろみぎかな(メルルーサ)	だいこん ごぼう ねぎ にんじん しいたけ こんにやく しめじ キャベツ ほうれんそう	610	25.3
10	木	コッペパン スライス	牛 乳	しゃくしなスパゲティ ウインナーのケチャップソース キャベツサラダ(イタリアンドレッシング)	パン スパゲティ あぶら バター 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 しょうが にんにく キャベツ コーン	647	26.3
11	金	なめしごはん	牛 乳	とんじる さいのくにキャベツメンチカツ ちちぶこんにやくサラダ(たまねぎドレッシング)	ごはん じゃがいも ごまあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	だいこん ごぼう ねぎ にんじん キャベツ こんにやく こまつな コーン	655	22.0
15	火	はちみつパン	牛 乳	ポークビーンズ チキンナゲット② つぼみサラダ(コナンドレッシング)	パン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう だいいず ベーコン ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト カリフラワー ブロッコリー コーン	676	29.1
16	水	ちゅうかめん	牛 乳	ごまみそラーメン あげぎょうざ② だいこんサラダ(しおドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごま かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん こまつな	659	25.6
17	木	ごはん	牛 乳	さつまじる さばのしょうがに しおこんぶあえ	ごはん さつまいも ごまあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし さば こんぶ(乳成分)	しょうが ごぼう ねぎ にんじん しいたけ こまつな キャベツ	645	23.5
18	金	ごはん (太田産米)	牛 乳	じゃがいものそばろに あつやきたまご 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 とりにく たまご	たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう キャベツ	633	24.3
21	月	キムたくごはん	牛 乳	はるさめスープ ししゃもフリッター② ヨーグルト	ごはん あぶら ごま さとう はるさめ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こもちししゃも ヨーグルト キムチ(さば)	たくあん(だいこん) はくさいキムチ にんじん たまねぎ こまつな	672	23.3
22	火	こどもパン スライス	牛 乳	ABCマカロニスープ てりやきハンバーグ ゆでやさいサラダ(イタリアンドレッシング)	パン マカロニ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう りんご ブロッコリー カリフラワー	630	25.1
24	木	ライスボール (こめこパン)	牛 乳	おつきりこみうどん ゼリーフライ バックソース わかめとツナのあえもの	パン こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ(まぐろ) わかめ	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	621	21.7
25	金	ごはん	牛 乳	チキンカレー チーズサラダ(たまねぎドレッシング) ワインゼリー	ごはん じゃがいも さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	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	686	21.1
28	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) みかん	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	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 みかん	631	25.8
29	火	ツイストパン	牛 乳	とうにゅうシチュー やきぐりコロッケ 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 くり じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	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	646	21.1
30	水	ごはん	牛 乳	じゃがいものみそしる とりにくのふかやねぎだれがけ たくあんあえ	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	たまねぎ にんじん いんげん ねぎ しょうが たくあん(だいこん) もやし キャベツ ほうれんそう	637	25.9

☆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。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。

今年(ことし)はかぜをひきま宣言! **かぜ予防のポイント**

- 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

かぜをひかないように、白頭(びやくとう)からかぜの予防(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。

We love Chichibu City