



11月学校給食献立表



令和7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 ^{ねつ} や力 ^{ちから} のもとになる	血 ^ち や肉 ^{にく} ・ほね ^ほ や菌 ^{きん} になる	からだの調子 ^{ちようし} をととのえる	エネルギー	たんぱく質
					食品 ^{しょくひん} (きいろ)	食品 ^{しょくひん} (あか)	食品 ^{しょくひん} (みどり)	kcal	g
4	火	こどもパンスライス	牛 乳	かきたまはるさめスープ ハンバーグデミグラスソース ポテトのさっぱりサラダ(たまねぎドレ)	パン こむぎこ はるさめ さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ かまぼこ ぶたにく チーズ だいず	たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー きゅうり コーン	648	28.1
5	水	じごなうどん	牛 乳	いなかうどん はちみつのカップケーキ くきわかめのサラダ(しおちゅうかドレ)	ごはん あぶら さとう こむぎこ はちみつ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく だいず ヨーグルト ツナ	なす にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ もやし	652	26.8
6	木	かてめし	牛 乳	きのことんじる さいのくにメンチカツ ゆずゼリー	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ぶたにく	こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ いんげん えのき しめじ だいこん ねぎ	652	24.4
7	金	ごはん	牛 乳	まゆだまじる とりにくのかぼすに ちちぶみそサラダ	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう えごま	ぎゅうにゅう なると あつあげ とりにく だいず	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 キャベツ きゅうり ブロッコリー	627	28.8
10	月	ごはん	牛 乳	やさいのきつねに しろみざかなフリッター② いそかあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく たら のり	だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう キャベツ もやし	627	25.1
11	火	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 (パックソース) ツナとひじきのサラダ	パン こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	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 きゅうり	647	25.9
12	水	ごはん	牛 乳	さつまいもじる しろみざかなのなんぼんづけ きりぼしだいこんのカレーに	ごはん さつまいも ごまあぶら あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たら とりにく ちくわ	しょうが ごぼう ねぎ にんじん しいたけ だいこん しらたき	637	28.7
13	木	フラワーロール	牛 乳	スタミナスープ チキンのステーキソースかけ こまつなサラダ	パン あぶら じゃがいも かたくりこ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく ツナ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ りんご しめじ こまつな キャベツ コーン	625	29.7
17	月	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 マグロカツ ヨーグルト	ごはん さとう あぶら トック(餅) こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まぐろ ヨーグルト 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 なら キムチ(りんご) えのき しらたき	647	28.1
18	火	ツイストパン	牛 乳	ミネストローネ とりにくのみそパンこやき ひじきとちくわのサラダ(ごまドレ)	パン じゃがいも マカロニ さとう あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず チーズ ひじき ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ トマト コーン ブロッコリー	621	26.8
19	水	ちゅうかめん	牛 乳	タンタンめん さいのくににくまん はるさめサラダ(しおちゅうかドレ)	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	もやし ねぎ たまねぎ なら チンゲンサイ にんにく しょうが だいずもやし にんじん きゅうり	658	25.3
20	木	ごはん	牛 乳	こえどカレー カルシウムサラダ(わふうドレ) みかん	ごはん じゃがいも さつまいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト チンゲンサイ こまつな きゅうり きくらげ みかん	633	23.5
21	金	ごはん	牛 乳	いものこじる いわしのかばやきふう ごもくきんびら	ごはん さといも じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし ちくわ とりにく だいず	にんじん ねぎ しめじ ごぼう こんにゃく れんこん	625	26.8
25	火	はちみつパン	牛 乳	とうにゅうシチュー チキンナゲット② グリーンサラダ(イタリアンドレ)	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 だいず 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	636	26.2
26	水	わかめごはん	牛 乳	あつあげのごもくちゅうかに パオズ② きりぼしだいこんサラダ(ちゅうかドレ)	わかめごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ だいこん もやし きゅうり りんご	654	28.2
27	木	コッペパン	牛 乳	しゃくしなスパゲティ ウインナーのたまごまき さいのくにサラダ(ノンエッグマヨ)	パン スパゲティ あぶら さとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく だいず ひじき	たまねぎ にんじん しゃくしな にんにく しょうが こまつな れんこん	666	28.1
28	金	ごはん	牛 乳	ぶたにくとだいこんのもの さいのくになっとう ほねまるごとおかかあえ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かつお	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ ほうれんそう キャベツ	612	26.6

☆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、白喉(びび)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。ごはんは秩父市太田産のお米をつけています。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。