



令和7年度

11月給食献立予定表

秩父市立北部共同調理場



日	曜	主 食	牛乳	お か ず	血や肉、骨や歯に なる食品（赤）	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	ﾀﾞﾊﾞｸ質 g
4	火	ごはん	牛乳	さつまい 白身魚の南蛮漬 切干大根のカレーきんぴら	牛乳 油揚げ わかめ たら 豚肉	ごはん さつまい 芋 じゃが芋 でん粉 油 ごま油 砂糖	玉葱 人参 いんげん 葱 生姜 にんにく ごぼう 大根 白滝	826	33.9
5	水	地粉うどん	牛乳	田舎うどんの汁 茎わかめのサラダ はちみつカップケーキ	牛乳 豚肉 油揚げ 茎わかめ まぐろ ヨーグルト	うどん 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 でん粉 油 はちみつ	白菜 人参 葱 椎茸 胡瓜 とうもろこし	814	36.4
6	木	ごはん	牛乳	スタミナスープ 鶏肉のステーキソース 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	ごはん 油 じゃが芋 でん粉 砂糖 ごま	人参 玉葱 大根 葱 にんにく りんご しめじ 小松菜 もやし とうもろこし	856	38.9
10	月	かてめし	牛乳	きのご豚汁 彩の国メンチカツ 毛呂山ゆずゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ	ごはん 油 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉	人参 こんにゃく えのき しめじ 椎茸 大根 ごぼう 葱 キャベツ 生姜 ゆず	878	35.9
11	火	ごはん	牛乳	まゆたま汁 鶏肉のかぼすソース 秩父味噌サラダ	牛乳 鶏肉	ごはん じゃが芋 でん粉 油 砂糖	小松菜 人参 しめじ 玉葱 かぼす キャベツ 胡瓜 ブロッコリー えごま	888	40.6
12	水	コッペパン スライス	牛乳	しゃくし菜スパゲティ ウインナーたまご巻き ツナとひじきのサラダ	牛乳 豚肉 たまご ウインナー まぐろ ひじき	パン スパゲティ 油 バター 砂糖 ごま でん粉	しゃくし菜 玉葱 人参 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜	791	33.8
13	木	ごはん	牛乳	豚肉と大根の煮物 彩の国なっとう 骨丸ごとおかか和え	牛乳 豚肉 生揚げ 大豆 かつお節	ごはん じゃが芋 砂糖 油	大根 人参 葱 こんにゃく 生姜 ほうれん草 キャベツ	797	36.2
17	月	ごはん	牛乳	いものこ汁 いわしのかば焼き風 五目きんぴら	牛乳 豆腐 鶏肉 いわし 豚肉 竹輪	ごはん じゃが芋 里芋 でん粉 油 砂糖	人参 葱 しめじ こんにゃく 生姜 ごぼう れんこん	791	33.8
18	火	ごはん	牛乳	小江戸カレー カルシウムサラダ みかん	牛乳 鶏肉 チーズ	ごはん じゃが芋 さつまい 油 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 チンゲンサイ 小松菜 胡瓜 木耳 みかん	822	26.8
19	水	中華めん	牛乳	タンタンメンのスープ 彩の国肉まん 春雨サラダ	牛乳 豚肉 なんと	めん 油 ごま 春雨 ごま油 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	もやし 葱 人参 にら 筍 にんにく 生姜 キャベツ とうもろこし 玉葱 椎茸	804	32.2
20	木	しゃくし菜 そぼろごはん	牛乳	高麗鍋風スープ まぐろカツ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 まぐろ ヨーグルト	ごはん 砂糖 油 パン粉 小麦粉 でん粉	しゃくし菜 生姜 ごぼう 人参 キムチ 白菜 小松菜 葱 にら 白滝 えのき 椎茸 玉葱	831	35.1
21	金	はちみつパン	牛乳	ミネストローネ 鶏肉の味噌パン粉焼き ひじきと竹輪のサラダ（ごまドレッシング）	牛乳 ベーコン 鶏肉 ひじき 竹輪	パン じゃが芋 マカロニ 砂糖 油 パン粉 ごま でん粉	玉葱 キャベツ 人参 トマト 生姜 とうもろこし ブロッコリー	830	40.3
25	火	ごはん	牛乳	かきたまスープ 煮込みハンバーグ ポテトのさっぱりサラダ	牛乳 たまご 鶏肉 豆腐 豚肉 チーズ	ごはん でん粉 じゃが芋 油 砂糖	玉葱 人参 小松菜 りんご ブロッコリー 胡瓜 とうもろこし	813	32.3
26	水	ライスボール パン	牛乳	おっきりこみ ゼリーフライ（中濃ソース） 彩の国サラダ（ノンエッグマヨネーズ）	牛乳 豚肉 油揚げ おから ひじき	パン めん 油 さつまい 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 パン粉 でん粉	大根 白菜 ごぼう 人参 葱 椎茸 小松菜 れんこん 玉葱	813	26.3
27	木	わかめごはん	牛乳	厚揚げの五目中華煮 彩の国パオズ② 切干大根の和え物	牛乳 わかめ 生揚げ 豚肉 えび 鶏肉 大豆粉	ごはん 油 砂糖 ごま油 でん粉 パン粉 小麦粉	玉葱 人参 筍 小松菜 木耳 生姜 にんにく 大根 もやし 胡瓜 キャベツ	818	35.7
28	金	キャロットパン	コーヒー 牛乳	彩の国シチュー チキンナゲット③ ゆで野菜サラダ	牛乳 鶏肉 おから	パン さつまい 油 小麦粉 バター 砂糖 米粉 でん粉	玉葱 小松菜 人参 しめじ ブロッコリー とうもろこし にんにく 生姜	832	29.1

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

- ◆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。
- ◆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。

11月のごはんは、秩父市太田で作られたお米です。

毎年11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

「彩の国ふるさと学校給食月間」は、“地域や埼玉県で作られた食材に感謝をし、昔から地域に伝わる伝統の郷土食を食べて、自分達の住む地域のことを更に知ること”を目的とした試みです。

今月の給食には郷土食や秩父地域・埼玉県で作られた食材をより多く取り入れています。特に第3週は「地場産物活用強化ウィーク」となっています。