



令和4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 す	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
1	火	酢めし （手巻きのみ）	牛乳	冬野菜の味噌汁 たまごスティック③ いかスティック② シーチキンマヨネーズ	牛乳 豆腐 油揚げ たまご いか まぐろ のり	ごはん 油 砂糖 でん粉	玉葱 白菜 大根 人参 葱 生姜	848	33.1
2	水	地粉うどん	牛乳	肉うどんの汁 味噌ポテト ひじきサラダ （和風ドレッシング） 秩父地域の郷土 食	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉 ひじき	うどん じゃが芋 小麦粉 油 砂糖	生姜 人参 椎茸 葱 小松菜 キャベツ 胡瓜 玉葱 ブルーン にんにく ピーマン 生姜	850	33.7
4	金	キャロットパン	牛乳	パンブキンバタージュ 鶏肉の香草焼き ゆで野菜サラダ （玉葱ドレッシング） 埼玉県産の人参 使用	牛乳 ベーコン 鶏肉	パン 油 小麦粉 バター 砂糖	南瓜 玉葱 人参 にんにく ブロッコリー とうもろこし ピーマン 葱 ゆず	862	39.2
7	月	キムたくごはん	牛乳	春雨スープ 子持ちししゃもフリッター② ヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン ししゃも 沖あみ のり ヨーグルト	ごはん 油 ごま 春雨 小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	たくあん キムチ 玉葱 キャベツ 人参 チンゲンサイ 椎茸	806	28.2
8	火	大田産 ごはん	牛乳	けんちん汁 白身魚のピリ辛ソース こまつなサラダ （和風ドレッシング） 秩父市大田地区 のごはん使用	牛乳 豆腐 メルルーサ まぐろ	ごはん 里芋 油 でん粉 砂糖	なめこ しめじ 椎茸 大根 生姜 ごぼう 人参 葱 小松菜 玉葱 こんにゃく キャベツ にんにく とうもろこし ブルーン ピーマン	817	35.2
9	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） 埼玉県産のしゃ くし菜使用	牛乳 豚肉 ウインナー	パン スパゲティ 油 バター 砂糖	しゃくし菜 玉葱 人参 ピーマン にんにく 生姜 キャベツ トマト	817	33.3
10	木	ごはん	牛乳	豚肉と大根の煮物 彩の国なっとう 磯香和え 埼玉県産の大豆 使用	牛乳 豚肉 大豆 のり	ごはん 里芋 砂糖 油	大根 人参 葱 生姜 こんにゃく ほうれん草 白菜	801	34.3
11	金	はちみつパン	牛乳	ポークビーンズ チキンナゲット③ つぼみサラダ （コーンクリーミードレッシング）	牛乳 大豆 豚肉 チーズ 鶏肉 おから	パン じゃが芋 砂糖 油 パン粉 でん粉 小麦粉 米粉	いんげん豆 玉葱 人参 ピーマン にんにく トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし ブルーン レモン	849	37.9
15	火	広島菜めし	牛乳	豚汁 彩の国キャベツメンチカツ 秩父こんにゃくサラダ （玉葱ドレッシング） 埼玉県産の豚肉 と秩父地域産の こんにゃく使用	牛乳 豚肉 豆腐 茎わかめ	ごはん じゃが芋 油 パン粉 小麦粉 砂糖	広島菜 大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく 小松菜 白菜 キャベツ 生姜 玉葱 ピーマン ゆず	824	29.6
16	水	中華めん	牛乳	ごま味噌ラーメンのスープ 揚げ餃子③ 大根サラダ （塩ドレッシング）	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉	めん ごま ごま油 油 砂糖 でん粉 小麦粉	白菜 人参 葱 生姜 にんにく 大根 小松菜 キャベツ 玉葱 レモン	847	32.8
17	木	大田産 ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 厚焼きたまご えごま和え 大田地区のごは んと吉田地区の えごま使用	牛乳 鶏肉 たまご	ごはん じゃが芋 砂糖 油 でん粉 ごま えごま	玉葱 人参 いんげん ほうれん草 キャベツ	837	30.8
18	金	子供パン スライス	牛乳	ABCスープ 照り焼きハンバーグ 花野菜サラダ （コーンクリーミードレッシング）	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	パン マカロニ じゃが芋 砂糖 でん粉 油	キャベツ 玉葱 人参 りんご ブロッコリー カリフラワー ブルーン とうもろこし レモン	814	30.8
21	月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 彩の国うらまんじゅう② 春雨サラダ 埼玉県産の黒豚、 にら、ねぎ使用	牛乳 豆腐 豚肉 大豆粉	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 小麦粉	葱 人参 筍 にら 椎茸 にんにく 生姜 キャベツ とうもろこし こんにゃく粉	862	33.2
22	火	ごはん	牛乳	さつま汁 さばの生姜煮 塩昆布和え	牛乳 油揚げ さば 昆布	ごはん さつま芋 ごま油 砂糖	大根 ごぼう 葱 人参 キャベツ 小松菜 生姜	846	32.5
24	木	ごはん	牛乳	チキンカレー チーズサラダ （玉葱ドレッシング） ワインゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ	ごはん じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 ほうれん草 葱 キャベツ とうもろこし ピーマン ゆず ぶどう	904	29.2
25	金	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） わかめとツナの和え物 秩父地域と埼玉 県の郷土食	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ まぐろ おから	パン めん 油 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 パン粉	大根 白菜 ごぼう 人参 葱 椎茸 キャベツ 胡瓜 玉葱	800	29.4
28	月	わかめごはん	牛乳	厚揚げのチャオサイ 大豆もやしのナムル みかん	牛乳 わかめ 生揚げ 豚肉	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	キャベツ 玉葱 人参 筍 生姜 大豆もやし 小松菜 みかん	801	30.7
29	火	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 鶏肉のねぎダレかけ たくあん和え	牛乳 油揚げ わかめ 鶏肉	ごはん じゃが芋 油 ごま	玉葱 人参 いんげん 葱 生姜 たくあん もやし ほうれん草	834	35.2
30	水	ツイストパン	牛乳	豆乳シチュー 栗コロッケ グリーンサラダ （イタリアンドレッシング）	牛乳 鶏肉 豆乳	パン じゃが芋 油 マーガリン でん粉 さつま芋 パン粉 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 とうもろこし 栗 キャベツ ほうれん草 ブロッコリー 枝豆 トマト	864	29.3

※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。

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。