



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 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)	1人分 - kcal	1人分 質 g
4	火	ごはん	牛乳	さつまじる しろみぎかなのなんばんづけ きりぼしだいこんのカレーきんぴら	牛乳 あぶらあげ わかめ たら ぶたにく	ごはん さつまいも でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん いんげん ねぎ しょうが にんにく ごぼう だいこん しらたき	638	28.0
5	水	じごなうどん	牛乳	いなかうどんのしる くきわかめのサラダ はちみつカップケーキ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ くきわかめ まぐる ヨーグルト	うどん さとう ごま ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら はちみつ	はくさい にんじん ねぎ しいたけ きゅうり とうもろこし	667	29.8
6	木	ごはん	牛乳	スタミナスープ とりにくのステーキソース こまつなサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく	ごはん あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ にんにく りんご しめじ こまつな もやし とうもろこし	646	30.4
7	金	ツイストパン	牛乳	とうにゅうシチュー ししゃもこめこフライ② グリーンサラダ	牛乳 とりにく ししゃも とうにゅう	パン じゃがいも あぶら マーガリン でんぶん こめこ さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり ブロッコリー えだまめ	624	27.4
10	月	かてめし	牛乳	きのこたんじる さいのくにメンチカツ もろやまゆずゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん	にんじん こんにゃく えのき しめじ しいたけ だいこん ごぼう ねぎ キャベツ しょうが ゆず	679	28.1
11	火	ごはん	牛乳	まゆたまじる とりにくのかぼすソース ちちぶみそサラダ	牛乳 とりにく	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら さとう	こまつな にんじん しめじ たまねぎ かぼす キャベツ きゅうり ブロッコリー えごま	675	32.1
12	水	コッパン スライス	牛乳	しゃくしなスパゲティ ウインナーたまごまき ツナとひじきのサラダ	牛乳 ぶたにく たまご ウインナー まぐる ひじき	パン スパゲティ あぶら バター さとう ごま でんぶん	しゃくしな たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり	639	28.2
13	木	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	牛乳 ぶたにく なまあげ だいず かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう あぶら	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく しょうが ほうれんそう キャベツ	605	28.6
17	月	ごはん	牛乳	いものこじる いわしのかばやくいふう ごもくきんぴら	牛乳 とうふ とりにく いわし ぶたにく ちくわ	ごはん じゃがいも さといも でんぶん あぶら さとう	にんじん ねぎ しめじ こんにゃく しょうが ごぼう れんこん	632	29.1
18	火	ごはん	牛乳	こえどカレー カルシウムサラダ みかん	牛乳 とりにく チーズ	ごはん じゃがいも さつまいも あぶら さとう こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ こまつな きゅうり きくらげ みかん	631	21.7
19	水	ちゅうかめん	牛乳	タンタンメンのスープ さいのくににくまん はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく なた	めん あぶら ごま はるさめ ごまあぶら さとう こむぎこ パンこ でんぶん	もやし ねぎ にんじん たら だけこの にんにく しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ しいたけ	687	27.4
20	木	しゃくしな そぼろごはん	牛乳	こまなべふうスープ まぐるカツ ヨーグルト	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ まぐる ヨーグルト	ごはん さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	しゃくしな しょうが ごぼう にんじん キムチ はくさい こまつな ねぎ たら えのき しらたき しいたけ たまねぎ	648	27.9
21	金	はちみつパン	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	牛乳 ベーコン とりにく ひじき ちくわ	パン じゃがいも マカロニ さとう あぶら パンこ ごま でんぶん	たまねぎ キャベツ にんじん トマト しょうが とうもろこし ブロッコリー	600	30.7
25	火	ごはん	牛乳	かきたまスープ にこみハンバーグ ポテトのさっぱりサラダ	牛乳 たまご とりにく とうふ ぶたにく チーズ	ごはん でんぶん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん こまつな りんご ブロッコリー きゅうり とうもろこし	616	25.4
26	水	ライスボール パン	牛乳	おっきりこみ ゼリーフライ (ちゅうのうソース) さいのくにサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ おから ひじき	パン めん あぶら さつまいも さとう ごま じゃがいも こむぎこ パンこ でんぶん	だいこん はくさい ごぼう にんじん ねぎ しいたけ こまつな れんこん たまねぎ	643	21.8
27	木	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくちゅうかに さいのくにパオス② きりぼしだいこんのあえもの	牛乳 わかめ なまあげ ぶたにく えび とりにく だいず	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん だけこの こまつな きくらげ しょうが にんにく だいこん もやし きゅうり キャベツ	640	29.4
28	金	キャロットパン	コーヒー 牛乳	さいのくにシチュー チキンナゲット② ゆでやさしいサラダ	牛乳 とりにく おから	パン さつまいも あぶら こむぎこ バター さとう こめこ でんぶん	たまねぎ こまつな にんじん しめじ ブロッコリー とうもろこし にんにく しょうが	636	22.6

※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。