11月の学校給食献立予定表

2024年11月

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤) 1群・2群	からだの調子を整える食品(緑) 3群・4群	熱や力のもとになる食品(黄色) 5群・6群	エネルギー kcal	タンパク質 g
1	金	白飯	○	肉丼の具 春巻き 切干大根のサラダ	牛乳, 豚肉, かまぼこ 春巻き	玉ねぎ, にんじん, きゅうり いんげん, ねぎ, しょうが 切干大根, キャベツ, 大根	白飯, しらたき, 三温糖 サラダ油, 米油 和風ドレッシング	845	28.3
5	火	白飯	○	油淋鶏 春雨サラダ サンラータン	牛乳, 鶏むね肉 卵, 豆腐	にんじん, たけのこ(水煮) もやし, 干し椎茸, きゅうり チンゲン菜, ねぎ, キャベツ	白飯, サラダ油, 片栗粉 じゃがいも, ごま油, 米油, 三温糖, はるさめ	834	38.6
6	水	地粉うどん きつねうどん	○	★みそポテト ほうれん草とひじきのサラダ	牛乳, 油揚げ, 豚肉 ツナ, 干ひじき, みそ	にんじん, ねぎ, 干し椎茸 ほうれん草, キャベツ きゅうり, 玉ねぎ	地粉うどん, 三温糖 じゃがいも, 薄力粉 米油, サラダ油	816	28.2
7	木	大田産米 ★白飯	○	すき焼き風煮 厚焼き玉子 たくあんあえ	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐 厚焼きたまご	白菜, にんじん, ねぎ しめじ, たくあん もやし, きゅうり	白飯, しらたき サラダ油, 三温糖, ごま	771	33.6
8	金	白飯	○	豚汁 鯖のみりん焼き 磯香あえ	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ さばのみりん焼き, のり	ごぼう, にんじん 大根, ねぎ ほうれんそう, もやし	白飯, こんにゃく じゃがいも, サラダ油	789	32.0
11	月	★ライスボール	○	★おっきりこみ コロッケ キャベツサラダ	牛乳, 豚肉, 油揚げ 鶏ささ身	大根, 白菜, ごぼう, 玉ねぎ にんじん, ねぎ, 干し椎茸 キャベツ, きゅうり	ライスボール, 米油 ほうとう麺, 野菜コロッケ 和風ドレッシング	769	27.6
12	火	白飯	○	★味噌汁（小松菜） 鶏肉のごまだれ ワカメとツナのあえ物	牛乳, 油揚げ, みそ 鶏肉モモ肉, わかめ ツナ	こまつな, 玉ねぎ にんじん, キャベツ きゅうり	白飯, かたくり粉, 米油 三温糖, 白すりごま サラダ油	782	32.5
13	水	バターロール	○	コーンシチュー たこナゲット② 温野菜サラダ	牛乳, 豚肉 たこナゲット	玉ねぎ, コーンペースト とうもろこし, ブロッコリー キャベツ, にんじん	バターロール, サラダ油 じゃがいも, 薄力粉 イタリアンドレッシング, バター	779	30.6
15	金	白飯 ★小江戸カレー	○	チーズサラダ 元気ヨーグルト	牛乳, 鶏もも肉, チーズ	しょうが, にんにく, ほうれん草 玉ねぎ, 人参, とうもろこし キャベツ, ブロッコリー	白飯, サラダ油 さつまいも, じゃが芋 コーンクリーミードレッシング	826	29.9
18	月	厚切り食パン	○	ポークビーンズ ハムチーズピカタ グリーンサラダ	牛乳, 豚肉, 大豆 ハムチーズピカタ	玉ねぎ, にんじん, ピーマン にんにく, トマト缶, きゅうり ブロッコリー, えだまめ	食パン, じゃがいも サラダ油, 上白糖 イタリアンドレッシング	741	35.2
19	火	★しゃくし菜ごはん	○	きのこけんちん汁 キャベツメンチ りんごゼリー	牛乳, ちりめんじゃこ 鶏肉, 豆腐, みそ キャベツメンチ	しゃくし菜漬け, えのきたけ しめじ, 干し椎茸, だいこん ごぼう, ねぎ, にんじん	白飯, ごま, サラダ油 さといも, こんにゃく 米油, りんごゼリー, 薄力粉	781	27.0
20	水	中華めん キムチ入りみそラーメン	○	★彩の国肉まん チョレギサラダ	牛乳, 豚ひき肉, みそ わかめ, 刻みのり	にんにく, しょうが, 干し椎茸 にんじん, 玉ねぎ, もやし, チンゲン菜 ねぎ, はくさい, キャベツ, きゅうり	中華めん, サラダ油 ごま油, ごま, 薄力粉 韓国ナムルドレッシング	745	31.8
21	木	大田産米 ★白飯	○	★豚肉と里芋の煮物 ★彩の国納豆 ★えごまあえ	牛乳, 豚肉, 納豆	だいこん, にんじん しょうが, ほうれん草 ねぎ, キャベツ	白飯, さといも, じゃがいも こんにゃく, 三温糖, サラダ油 上白糖, えごま, 白すりごま	784	33.3
22	金	白飯	○	★さつま汁 ★白身魚のカボスソース 塩昆布和え	牛乳, 鶏もも肉, 豆腐 みそ, タラ 塩昆布	だいこん, ねぎ にんじん, キャベツ きゅうり	白飯, さつまいも 米油, 上白糖, ごま油 サラダ油, ごま, 片栗粉	742	31.1
25	月	子どもパンスライス	○	ミネストローネ エビカツ（パックソース） ポテトサラダ	牛乳, 鶏モモ肉 エビカツ, ポークハム	玉ねぎ, セロリ, にんじん キャベツ, トマト缶 きゅうり, とうもろこし	子供パン, じゃがいも 米粉マカロニ, サラダ油 米油, 三温糖, ノンエッグマヨネーズ	759	29.8
26	火	白飯	○	筑前煮 かまぼこのみりん焼き② ★こまツナあえ	牛乳, 鶏モモ肉 木の葉かまぼこ, ツナ	ごぼう, れんこん, にんじん 干し椎茸, こまつな キャベツ, とうもろこし	白飯, さといも こんにゃく, 三温糖 サラダ油, 上白糖	754	29.5
27	水	コッペパン	○	★しゃくし菜スパゲティ ゆで野菜サラダ ウィンナー（ケチャップソース）	牛乳, 豚ひき肉 ウィンナー	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ピーマン にんじん, , きゅうり, とうもろこし しゃくし菜漬け, ブロッコリー	コッペパン, スパゲティ サラダ油, 上白糖 玉ねぎドレッシング	737	32.3
29	金	白飯	○	味噌汁（じゃがいも） 和風おろしハンバーグ キャベツのペペロンチーノ風	牛乳, 油揚げ, みそ ハンバーグ, ベーコン	玉ねぎ, にんじん, ほうれん草 しめじ, 大根, にんにく, キャベツ, とうもろこし, こまつな	白飯, じゃがいも サラダ油, 上白糖	769	27.8

◆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。ご了承ください。
◆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。
◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。



★のついている日は、ふるさと給食の日です。

★11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。★

埼玉県では、１１月を「彩の国ふるさと学校給食月間」と定めています。地場産の食材や郷土料理を給食に取り入れ、埼玉県の《食》について知り、ふるさとへの愛着深めてもらおうという取組です。
この機会に地元の食材や郷土料理について学んでみましょう。