11月の学校給食献立予定表

2026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 1群・2群	からだの調子を整える食品 3群・4群	熱や力のもとになる食品 5群・6群	エネルギー kcal	タンパク質 g
2	月	減量コッペパン	○	しゃくし菜スパゲッティ ウインナーケチャップソース キャベツナサラダ	牛乳、豚肉 大豆、ウインナー ツナ	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、ピーマン、トマト しゃくし菜、キャベツ、きゅうり	コッペパン、サラダ油 スパゲッティ、バター 上白糖、ドレッシング	833	36.7
4	水	ツイストパン	○	さつまいもポタージュ ししゃもフライ② ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン 子持ちししゃも	玉ねぎ、にんじん ブロッコリー キャベツ	ツイストパン、さつまいも じゃがいも、薄力粉、バター サラダ油、大豆油、ドレッシング	822	26.4
5	木	しゃくし菜ごはん	○	高麗鍋風スープ 八頭コロッケ かぼすゼリー	牛乳、鶏肉 豚肉、豆腐 みそ	しゃくし菜、しょうが、ごぼう、にんじん 白菜、小松菜、えのきたけ、しらたき にら、ねぎ、白菜キムチ、しいたけ	ごはん、サラダ油 三温糖、上白糖、大豆油 八頭コロッケ、ゼリー	805	25.5
6	金	ごはん	○	中華コーンスープ にんじん焼売② ビビンバの具	牛乳、たまご 鶏肉、にんじん焼売 豚肉、大豆	ねぎ、チンゲン菜、しょうが にんにく、にんじん、大豆もやし 白菜キムチ、ほうれん草、大根	ごはん、ごま油 上白糖、ごま ポテトペースト	812	32.7
9	月	厚切り食パン いちごジャム＆マーガリン	○	ポトフ 鶏肉のハニージンジャー焼き コールスローサラダ	牛乳 ウインナー 鶏肉	キャベツ、玉ねぎ にんじん とうもろこし	食パン、じゃがいも ドレッシング いちごジャム&マーガリン	763	34.1
10	火	ごはん	○	根菜のそぼろ煮 彩の国納豆（小粒） えごまあえ	牛乳 鶏肉 納豆	玉ねぎ、にんじん 大根、枝豆 ほうれん草、キャベツ	ごはん、じゃがいも 三温糖、サラダ油 片栗粉、上白糖、えごま	767	30.9
11	水	地粉うどん	○	きつねうどん みそポテト 小松菜サラダ	牛乳、油揚げ 鶏肉、わかめ みそ	にんじん、ねぎ しいたけ、小松菜 キャベツ、もやし	地粉うどん、三温糖 じゃがいも、薄力粉 大豆油、サラダ油、上白糖	829	29.8
12	木	ごはん	○	豚汁 白身魚の甘酢あん ビーフン入り野菜炒め	牛乳、豚肉 豆腐、みそ タラ	ごぼう、こんにゃく、ねぎ にんじん、大根、キャベツ 小松菜、もやし	ごはん、じゃがいも サラダ油、大豆油 上白糖、片栗粉、ビーフン	782	31.6
13	金	ごはん	○	小江戸カレー 磯香あえ 型抜きチーズ	牛乳、鶏肉 のり チーズ	玉ねぎ、にんじん 小松菜、ほうれん草 もやし	ごはん、じゃがいも サラダ油、さつまいも カレールウ	781	23.9
16	月	フラワーロール	○	彩の国シチュー チキンナゲット② グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 チキンナゲット	玉ねぎ、にんじん、小松菜 しめじ、キャベツ、枝豆 ブロッコリー、きゅうり	フラワーロール、サラダ油 さつもいも、薄力粉 バター、サラダ油、上白糖	722	28.3
17	火	ごはん	○	麻婆豆腐 彩の国パオズ② 彩玉ナムル	牛乳、豆腐 豚肉、大豆 みそ、パオズ	しょうが、にんにく、ねぎ にんじん、にら、竹の子 ブロッコリー、かぶ、小松菜	ごはん、サラダ油 上白糖、ごま油 片栗粉、ドレッシング	798	30.1
18	水	ライスボール	○	おっきりこみ 彩の国メンチカツ 彩の国サラダ	牛乳、豚肉 油揚げ、メンチカツ ひじき	大根、白菜、ごぼう、にんじん ねぎ、しいたけ、小松菜 れんこん、玉ねぎ	ライスボール、大豆油 ほうとうめん、上白糖、ごま さつまいも、ノンエッグマヨ	851	29.2
19	木	ごはん	○	まゆたま汁 鶏肉のえごまみそ焼き 骨丸ごとおかかあえ	牛乳、鶏肉 みそ おかか	ごぼう、にんじん、大根 しめじ、小松菜、ねぎ ほうれん草、キャベツ	ごはん、サラダ油 いももち、上白糖 ごま、えごま	789	35.1
20	金	かてめし	○	秋野菜のみそ汁 さけフライ・パックソース ワインゼリー	牛乳、鶏肉 油揚げ、豆腐 油揚げ、みそ、サケ	ごぼう、にんじん しいたけ、こんにゃく なす、玉ねぎ、なめこ	ごはん、サラダ油 上白糖、さつまいも 大豆油、ワインゼリー	845	32.3
24	火	ごはん 味付けのり	○	豚肉と里芋の煮物 すり身チーズロール ひじきサラダ	牛乳、のり 鶏肉、ひじき すり身チーズロール	大根、にんじん、ねぎ こんにゃく、いんげん キャベツ、きゅうり	ごはん、里芋 三温糖、サラダ油 ドレッシング	726	30.1
25	水	中華めん	○	四川風みそラーメン 彩の国肉まん 棒棒鶏サラダ	牛乳、豚肉 みそ、鶏肉 肉まん、わかめ	キャベツ、もやし、にんじん メンマ、ねぎ、にら、しょうが きゅうり、キャベツ	ごはん、サラダ油 三温糖、ごま油 ドレッシング、ごま	729	33.8
26	木	わかめごはん	○	厚揚げの五目煮 たくあんあえ いちごヨーグルト	牛乳、わかめ 厚揚げ、豚肉 うずら、ヨーグルト	玉ねぎ、白菜、にんじん 竹の子、たくあん キャベツ、きゅうり	ごはん、サラダ油 三温糖、ごま油 ごま、ドレッシング	844	35.5
27	金	ごはん	○	きのこけんちん汁 さばのソース焼き 秩父みそサラダ	牛乳、豆腐 みそ サバ	なめこ、しめじ、しいたけ、こんにゃく ごぼう、ねぎ、にんじん、しょうが 大根、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	ごはん ごま油、上白糖 えごま、サラダ油	798	30.2
30	月	子どもパン	○	豆腐と卵のスープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ	牛乳、豆腐 たまご、鶏肉 ハンバーグ、ハム	玉ねぎ、にんじん、トマト チンゲン菜、きゅうり とうもろこし	子どもパン、片栗粉 上白糖、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、上白糖	841	35.9

彩の国ふるさと学校給食月間強化ウィーク

◆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。
◆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。

11月は彩の国ふるさと学校給食月間

秋も深まり、実りの季節を迎えました。今月は埼玉県の食材が使われた献立がたくさん登場します。埼玉の自然に感謝の気持ちをもって、食欲の秋を満喫しましょう！