平成 30 年度　**１１月給食献立予定表（６校１園共通）**　秩父市立北部共同調理場

☆★当調理場では、６校（小学校：吉田、尾田蒔、大田／中学校：吉田、尾田蒔、大田）と１園（吉田幼稚園）分、合計約１０３０食の給食を作っています★☆

日	曜	主　食	牛乳	おかず ※〇数字は個数（幼小中）	血や肉、骨や歯になる食品（あか）	熱や力のもとになる食品（きいろ）	からだの調子を整える食品（みどり）	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g
1	木	わかめごはん	牛乳	白身魚のピリ辛ソース ちくぜん煮 おひたし	牛乳　メルルーサ とり肉　わかめ	ごはん　油 さとう　さといも	ねぎ にんじん れんこん いんげん ごぼう キャベツ こんにゃく ほうれん草	幼 534 小 630 中 828	幼 23.8 小 28.1 中 34.5
2	金	こどもパン	牛乳	メンチカツ ミネストローネスープ つぼみサラダ	牛乳　ベーコン ぶた肉　とり肉	パン じゃがいも 米粉マカロニ 油 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ にんにく コーン ブロッコリー	518 655 855	16.8 20.6 25.6
5	月	地粉うどん	牛乳	さぬきうどん汁 みそポテト②③④ ゆかりあえ	牛乳　とり肉 油揚げ　なると わかめ　みそ	うどん　油 じゃがいも 小麦粉　さとう	にんじん ねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし	547 650 812	19.3 22.8 27.6
6	火	ごはん	牛乳	チキンちぎりあげ①①② すきこんぶの煮物 たくあんあえ	牛乳　とり肉 こんぶ　厚揚げ ぶた肉	ごはん　油 さとう　ごま	にんじん こんにゃく しいたけ だいこん もやし きゅうり	505 609 839	21.7 25.0 33.9
7	水	大田産ごはん	牛乳	いかナゲット①②② 豚キムチ 春雨サラダ	牛乳　いか ぶた肉　とり肉	ごはん 油 さとう ごま　春雨 ドレッシング	キャベツ にんじん にら はくさい 玉ねぎ もやし	487 643 812	21.7 27.5 33.1
8	木	ごはん	牛乳	さんまのおかか煮 かみかみきんぴら ごまあえ	牛乳　さんま かつおぶし　いか ちくわ　とり肉	ごはん さとう ごま　ごま油	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく ほうれん草 キャベツ	510 645 806	23.0 28.4 33.1.
9	金	ツイストパン	牛乳	和風ミートスパゲッティー キャベツサラダ ヨーグルト	牛乳　とり肉 ヨーグルト	パン 油 バター スパゲッティー さとう ドレッシング	玉ねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく しょうが キャベツ	542 637 808	20.9 24.0 29.3
12	月	しゃくし菜 ピラフ	牛乳	すり身チーズロール ポトフスープ 栗のムース	牛乳　ハム チーズ　たら ベーコン	ごはん 油 バター じゃがいも　くり	しゃくし菜 玉ねぎ コーン にんじん キャベツ	570 676 845	19.6 22.2 27.9
13	火	大田産ごはん	牛乳	わらじカツ けんちん汁 かいそうサラダ	牛乳　ぶた肉 豆腐　かいそう	ごはん 油 さとう ごま油	だいこん にんじん ねぎ コーン ごぼう しいたけ こんにゃく もやし きゅうり	570 662 845	21.8 24.1 29.8
15	木	かてめし	牛乳	さけフライ かきたま汁 りんご	牛乳　さけ　たまご とり肉 油揚げ 豆腐	ごはん 油 さとう かたくり粉	ごぼう にんじん 玉ねぎ しいたけ こんにゃく いんげん チンゲン菜 りんご	564 668 834	23.8 26.8 33.0
16	金	ライスボール	牛乳	おっきりこみ つつみコロッケ こまつなサラダ	牛乳　ぶた肉 油揚げ	パン　めん 油 さとう じゃがいも さつまいも　ごま	だいこん　はくさい　ねぎ にんじん しめじ コーン こまつな　キャベツ	550 656 801	19.1 22.1 26.5
19	月	中華めん	幼：ｼﾞｮｱ 小中：牛乳	しょうゆラーメン汁 肉まん ごぼうサラダ	幼：ジョア 小中：牛乳 ぶた肉　　ひじき	中華めん　油 さとう　ごま ドレッシング	キャベツ ねぎ きくらげ ごぼう にんじん たけのこ にんにく　しょうが　れんこん	568 689 797	20.0 24.7 28.4
20	火	ごはん	牛乳	さばのたつたあげ 豚汁 和風サラダ	牛乳　さば ぶた肉　豆腐 みそ	ごはん 油 さとう じゃがいも	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく もやし こまつな	525 618 808	22.1 24.4 30.2
21	水	ごはん	牛乳	中華丼の具 あげぎょうざ①②② こまつなのナムル	牛乳　ぶた肉 いか えび とり肉 うずらのたまご	ごはん 油 さとう ごま　ごま油	はくさい 玉ねぎ にんじん ヤングコーン たけのこ しいたけ きくらげ しょうが こまつな もやし	495 650 823	17.1 28.1 34.4
22	木	ごはん	牛乳	チキンカレー ポパイサラダ チーズ①①②	牛乳　とり肉 チーズ	ごはん 油 ごま油 じゃがいも ごま	玉ねぎ にんじん コーン にんにく しょうが ほうれん草 もやし	509 646 857	19.2 24.1 31.1
26	月	ごはん	牛乳	肉団子の酢豚 だいこんサラダ ぶどうゼリー	牛乳 とり肉　ツナ	ごはん 油 かたくり粉 ゼリー ドレッシング	玉ねぎ にんじん ピーマン たけのこ しいたけ だいこん こまつな キャベツ	523 647 836	17.7 20.7 25.8
27	火	ごはん	牛乳	とり肉のごまだれかけ じゃがいものみそ汁 さっぱりあえ	牛乳　とり肉 豆腐 わかめ みそ	ごはん 油 さとう ごま じゃがいも	玉ねぎ にんじん レモン キャベツ ほうれん草	508 627 826	21.8 26.1 32.4
28	水	バターロール	牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ みかん	牛乳　ぶた肉 大豆	パン 油 さとう じゃがいも ドレッシング	玉ねぎにんじんピーマン にんにくトマトキャベツ ほうれん草コーンみかん	505 657 832	21.3 26.6 33.1
29	木	ごはん	牛乳	さばのみぞれ煮 ぶた肉とさといもの煮物 いそかあえ	牛乳　さば ぶた肉　のり	ごはん 油 さとう さといも	だいこんにんじんねぎ こんにゃくしょうが ほうれん草キャベツ	545 646 845	23.0 26.2 32.4
30	金	厚切り食パン ラフランスジャム	牛乳	オムレツ 白花豆のポタージュ グリーンサラダ	牛乳　ベーコン たまご	パン 油 バター ドレッシング 白花豆	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ アスパラ えだまめ ブロッコリー	497 624 806	20.8 24.8 31.4

◆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。

★地粉うどん、中華めんの製造工場では、卵、そばを含む製品を製造しています。



１１月は、「ふるさと学校給食月間」です。

１１月は秩父の食材（野菜、しゃくし菜漬など）や県内産の食材（米、小麦粉など）を使ったメニューや、秩父の郷土料理をより多く取り入れています。また、秩父市大田産の新米のごはんの日もあります。食べものや食事を作ってくれている人に感謝し、味わって食べましょう。