



令和3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	おかず	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	たんぱく質 g
2	火	大田産ごはん	牛乳	豚汁 白身魚のピリ辛ソース 磯香和え <small>秩父市大田地区のごはん使用</small>	牛乳 豚肉 豆腐 メルルーサー のり	ごはん じゃが芋 油 でん粉 砂糖	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく ほうれん草 キャベツ	814	35.4
4	木	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 マヨネーズ	玉葱 白菜 大根 人参 葱 生姜	843	33.9
5	金	食パン (アップル& ハニー)	牛乳	コンソメスープ 鶏肉の香草焼き ブロッコリーサラダ(イタリアンドレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏肉	パン ジャム じゃが芋 油 砂糖	玉葱 白菜 人参 ブロッコリー キャベツ とうもろこし トマト	803	34.4
8	月	地粉うどん	牛乳	肉うどんの汁 味噌ポテト 大根サラダ(塩ドレッシング) <small>秩父地域の郷土食</small>	牛乳 豚肉 なた 鶏肉	うどん じゃが芋 小麦粉 油 砂糖	生姜 人参 椎茸 葱 ほうれん草 大根 小松菜 キャベツ 玉葱 にんにく レモン	801	33.1
9	火	チャーハン	牛乳	野菜と卵の中華スープ チーズはんぺんフライ りんごゼリー	牛乳 豚肉 えび たまご ベーコン チーズ はんぺん	ごはん 油 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	葱 人参 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 椎茸 チンゲン菜 りんご	805	29.1
10	水	わかめごはん	牛乳	厚揚げのチャオサイ 大豆もやしナムル(ナムルドレッシング) ヨーグルト	牛乳 わかめ 生揚げ 豚肉 ヨーグルト	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま	キャベツ 玉葱 人参 筍 生姜 大豆もやし 小松菜 にんにく	827	32.0
11	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) パリッシュ	牛乳 鶏肉 チーズ かたくちいわし	ごはん じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 ほうれん草 キャベツ とうもろこし ピーマン 葱 ゆず	851	31.6
12	金	フラワーロール	牛乳	白花豆のポタージュ トマトグラタン 温野菜サラダ(イタリアンドレッシング)	牛乳 ベーコン 白花豆 おから	パン じゃが芋 油 バター 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉	玉葱 人参 パセリ トマト ほうれん草 キャベツ りんご にんにく	856	24.9
15	月	しゃくし菜 ピラフ	牛乳	かきたまスープ たこナゲット③ ワインゼリー <small>埼玉県産のしゃくし菜使用</small>	牛乳 ハム たまご かまぼこ たこ いか たちうお 大豆粉	ごはん バター でん粉 油 砂糖 小麦粉	しゃくし菜 玉葱 人参 とうもろこし 葱 チンゲン菜 椎茸 ぶどう	861	27.4
16	火	吉田産古代米 ごはん (ごま塩)	牛乳	けんちん汁 和風ハンバーグ おひたし <small>秩父市吉田地区の古代米使用</small>	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉	ごはん 里芋 油 砂糖 でん粉 ごま じゃが芋	大根 ごぼう 人参 葱 椎茸 こんにゃく えのき ほうれん草 キャベツ 玉葱	834	34.7
17	水	子供パン スライス	牛乳	豆乳シチュー ハムチーズピカタ グリーンサラダ(玉葱ドレッシング)	牛乳 鶏肉 豆乳 たまご ハム チーズ	パン じゃが芋 油 マーガリン コーンスターチ 砂糖 でん粉	玉葱 人参 とうもろこし キャベツ ほうれん草 ブロッコリー 枝豆 ピーマン 葱 ゆず	839	33.4
18	木	大田産 ごはん	牛乳	肉じゃが 彩の国なっとう えごま和え <small>大田地区のごはん と吉田地区のえごま 使用</small>	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	ごはん じゃが芋 油 砂糖 ごま えごま パン粉 小麦粉	玉葱 人参 いんげん 白滝 ほうれん草 キャベツ 葱 生姜	850	33.1
19	金	ライスボール パン	牛乳	おっきりこみ 深谷ねぎメンチカツ わかめとツナの和え物 <small>秩父地域の郷土食</small>	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ まぐろ	パン めん 油 ごま油 砂糖 ごま	大根 白菜 ごぼう 人参 葱 椎茸 キャベツ 胡瓜	821	31.8
22	月	中華めん	牛乳	五目あんかけラーメンのスープ 春巻き 中華サラダ(中華ドレッシング)	牛乳 豚肉 えび いか たまご 鶏肉	めん でん粉 油 砂糖 春雨 小麦粉	人参 もやし 白菜 葱 小松菜 キャベツ 玉葱 生姜 にんにく 筍 椎茸	832	34.4
24	水	ごはん	牛乳	小松菜の味噌汁 鶏肉の唐揚げ たくあん和え	牛乳 油揚げ 鶏肉	ごはん でん粉 油 ごま	小松菜 人参 葱 大根 生姜 たくあん もやし ほうれん草	851	37.4
25	木	ごはん	牛乳	キムチ鍋 厚焼きたまご チョレギサラダ(塩ドレッシング)	牛乳 豚肉 豆腐 たまご わかめ のり	ごはん 油 砂糖 ごま でん粉	キムチ 白菜 大根 人参 葱 たら キャベツ 玉葱 にんにく 生姜 レモン	805	36.2
26	金	ツイストパン	牛乳	ポトフスープ 栗コロック カリフラワーサラダ(玉葱ドレッシング)	牛乳 ウィンナー	パン じゃが芋 バター 油 砂糖 さつま芋 パン粉 小麦粉 でん粉	キャベツ 玉葱 人参 栗 ブロッコリー カリフラワー 葱 ピーマン ゆず	827	25.4
29	月	広島菜めし	牛乳	さつま芋の味噌汁 さばの幽庵焼き 塩昆布和え	牛乳 油揚げ さば 昆布	ごはん さつま芋 ごま油	広島菜 大根 ごぼう 葱 人参 キャベツ 小松菜 ゆず	863	31.1
30	火	ごはん	牛乳	豚肉と大根の煮物 木の葉かまぼこのみりん焼き② 小松菜和え	牛乳 豚肉 かまぼこ	ごはん じゃが芋 砂糖 油	大根 人参 葱 こんにゃく 生姜 小松菜 キャベツ とうもろこし	817	30.3

※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。