



令和6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	水分質 g
1	金	はちみつパン	牛乳	コーンシチュー チキンナゲット③ 温野菜サラダ	牛乳 鶏肉 おから	パン ジャガイモ 油 小麦粉 バター マーガリン 砂糖 パン粉 でん粉	玉葱 人参 とうもろこし 小松菜 キャベツ もやし	813	30.5
5	火	太田産 ごはん	牛乳	筑前煮 ししゃもフリッター② ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 ししゃも 沖あみ のり ひじき	ごはん 里芋 砂糖 油 小麦粉 でん粉 米粉	れんこん ごぼう 人参 いんげん こんにゃく キャベツ 胡瓜 もやし	761	30.3
6	水	地粉うどん	牛乳	きつねうどんの汁 味噌ポテト ツナサラダ	牛乳 油揚げ 鶏肉 わかめ まぐろ	うどん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油	葱 人参 椎茸 キャベツ 小松菜 もやし	784	30.5
7	木	チャーハン	牛乳	中華コーンスープ えびカツ りんごゼリー	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 えび	ごはん ごま油 油 でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	葱 人参 生姜 にんにく とうもろこし 玉葱 小松菜 りんご	801	31.2
8	金	バターロール	牛乳	ポトフ ハムチーズピカタ ブロッコリーサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	牛乳 ウィンナー たまご ハム チーズ	パン ジャガイモ 砂糖 でん粉 油	白菜 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ	822	29.7
11	月	ごはん	牛乳	豚汁 さばのみりん焼き えごま和え	牛乳 豚肉 豆腐 さば	ごはん ジャガイモ 油 砂糖 ごま	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく 小松菜 キャベツ もやし えごま	834	32.9
12	火	ごはん	牛乳	豆腐のうま煮 春巻き 小松菜のナムル	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	ごはん 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま 春雨 小麦粉	玉葱 キャベツ 人参 筍 木耳 にんにく 生姜 小松菜 もやし 椎茸	870	33.9
13	水	ライスボール パン	牛乳	おっきりこみ コロック 彩の国サラダ (ノンエッグマヨネーズ)	牛乳 豚肉 油揚げ ひじき 大豆粉	パン めん 油 さつまいも 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉	大根 白菜 ごぼう 人参 葱 椎茸 小松菜 れんこん 玉葱 かぼちゃ 枝豆	821	23.5
15	金	ツイストパン	牛乳	ボークビーンズ キャベツサラダ ヨーグルト	牛乳 大豆 豚肉 ヨーグルト	パン ジャガイモ 砂糖 油	玉葱 人参 ピーマン にんにく トマト キャベツ もやし	795	34.1
19	火	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 鶏肉のゴールデンかぼすソース わかめとツナの和え物	牛乳 油揚げ 鶏肉 わかめ まぐろ	ごはん ジャガイモ でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	大根 ごぼう 葱 人参 にんにく かぼす キャベツ 胡瓜 もやし	897	32.4
20	水	中華めん	牛乳	キムチラーメンのスープ 彩の国肉まん 切干大根サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	めん 油 ごま ごま油 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	キムチ キャベツ 人参 葱 にら にんにく 生姜 大根 小松菜 もやし 玉葱 椎茸	732	31.6
21	木	ごはん	牛乳	小江戸カレー チーズサラダ みかん	牛乳 鶏肉 チーズ	ごはん ジャガイモ さつまいも 油 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 小松菜 キャベツ もやし とうもろこし みかん	845	30.1
22	金	食パン	牛乳	クラムチャウダー キャベツメンチカツ グリーンサラダ	牛乳 あさり ベーコン 豚肉 鶏肉	パン ジャガイモ 油 小麦粉 バター マーガリン 砂糖 パン粉 でん粉	玉葱 人参 ほうれん草 ブロッコリー 枝豆 もやし キャベツ	823	28.2
25	月	わかめごはん	牛乳	厚揚げの五目中華煮 ボーク焼売② もやしのナムル	牛乳 わかめ 生揚げ 豚肉 えび	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 パン粉 でん粉	玉葱 人参 筍 木耳 ほうれん草 生姜 にんにく もやし 小松菜	849	38.2
26	火	太田産 ごはん	牛乳	きのこけんちん汁 鶏肉のごまだれ 塩昆布和え	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 昆布	ごはん 里芋 油 でん粉 砂糖 ごま ごま油	大根 ごぼう 人参 葱 しいたけ なめこ しめじ こんにゃく キャベツ 小松菜 もやし	882	34.1
28	木	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 厚焼きたまご たくあん和え	牛乳 豚肉 豆腐 たまご	ごはん ジャガイモ 砂糖 油 ごま でん粉	白菜 葱 人参 白滝 たくあん ほうれん草 もやし	786	35.4
29	金	子供パン	牛乳	コンソメスープ バーベキュー煮込みハンバーグ ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	パン ジャガイモ 砂糖 でん粉 油	玉葱 キャベツ 人参 小松菜 りんご にんにく 胡瓜 とうもろこし	770	27.1

※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。

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。