



平成 28 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1130食の給食を作っています☆☆

日	曜	主 食	ぎゅうにゅう 牛 乳	お か す ※○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）	I材料 - kcal	たんぱく質 g
1	火	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいこんのもの なっとう しめじのごまあえ	牛乳 ぶた肉 なっとう	ごはん さとう じゃがいも 油 ごま	だいこん にんじん ねぎ しめじ キャベツ ほうれんそう しょうが	幼 504 小 609 中 787	幼 22.5 小 25.6 中 30.6
2	水	子どもパン スライス	牛乳	ABC スープ ハンバーグデミソース ごぼうサラダ	牛乳 とり肉 ひじき	パン マカロニ じゃがいも 油 さとう ごま	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ ごぼう れんこん	529 661 847	20.3 23.7 29.5
4	金	バターロール	牛乳	クラムチャウダー チキンナゲット①②② おんやさいサラダ	牛乳 アサリ とり肉	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	516 652 828	17.9 22.7 27.3
7	月	中華めん	幼：ゾウ 小中：牛乳	みそラーメン にくまん ちゅうかサラダ	幼：ヨーグルト 小中：牛乳 ぶた肉	めん 油 肉まんの皮 さとう	キャベツ もやし にら にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ	505 632 811	19.9 25.2 31.7
8	火	ごはん	牛乳	あつあげの炒 ^{チャオサイ} 菜 あげギョーザ①②② ちちぶこんにゃくサラダ	牛乳 厚揚げ ぶた肉 とり肉 くきわかめ	ごはん さとう 油 かたくり粉 ギョーザの皮	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな はくさい しょうが にんにく	— 655 827	— 24.3 29.3
9	水	ごはん	牛乳	きのこけんちんじる とりにくのごまだれかけ おひたし	牛乳 とうふ とり肉	ごはん 里いも 油 かたくり粉 さとう ごま	なめこ しめじ キャベツ だいこん ごぼう ねぎ にんじん ほうれんそう	506 624 836	23.4 27.5 34.9
10	木	ごはん	牛乳	チキンカレー コールスローサラダ キャンディーチーズ①①①	牛乳 とり肉 チーズ	ごはん 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり	532 652 850	19.2 22.9 28.1
11	金	あつぎり食パン りんごジャム	牛乳	しゃくしなスパゲッティー つぼみサラダ	牛乳 ぶた肉	パン ジャム 油 スパゲッティー バター さとう	しゃくし菜 たまねぎ にんじん ピーマン コーン ブロッコリー キャベツ	526 666 833	19.0 23.8 29.6
15	火	大田産ごはん	牛乳	すきやきふう たくあんあえ Fe ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とうふ ヨーグルト	ごはん さとう 油 ごま	はくさい にんじん ねぎ きゅうり もやし	509 611 782	23.1 27.0 33.4
16	水	さきたまライ スボールパン	牛乳	おっきりこみ さっぱりあえ ひじきいりとりつくね②②② 中学：マスカットゼリー	牛乳 ぶた肉 油あげ ひじき とり肉	パン めん さとう	だいこん はくさい ねぎ ごぼう にんじん コーン こまつな キャベツ レモン	508 604 799	21.5 24.7 32.2
17	木	ごはん	牛乳	マーボーどうふ だいずもやしのナムル みかん	牛乳 とうふ ぶた肉	ごはん 油 かたくり粉 ごま	ねぎ にんじん しょうが たけのこ にら こまつな だいずもやし みかん	492 599 776	20.6 24.4 30.2
18	金	子どもパン スライス	牛乳	オニオンスープ ブロッコリーソテー 幼：キャベツメンチカツ(ワ)ス 小中：深谷ねぎメンチカツ(ワ)ス	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム	パン 油	たまねぎ にんじん コーン キャベツ チンゲン菜 ブロッコリー 小中：ねぎ	492 615 787	17.2 19.4 24.4
21	月	地粉うどん	牛乳	しゃくしなிரいなかうどん コロッケ りんご	牛乳 ぶた肉 油あげ	うどん 油 じゃがいも	しゃくし菜 はくさい にんじん ねぎ りんご たまねぎ グリピース いんげん	574 649 794	19.6 22.3 26.9
22	火	大田産ごはん	牛乳	かきたまじる サバのねぎソース こまつなあえ	牛乳 たまご とうふ 油あげ サバ	ごはん 油 かたくり粉 さとう	たまねぎ にんじん チンゲン菜 こまつな キャベツ コーン	511 639 795	21.4 26.2 30.2
24	木	かてめし	牛乳	なめこじる サンマのおかかに みかん	牛乳 とり肉 油あげ とうふ サンマ	ごはん 油 さとう	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ なめこ みかん だいこん こまつな	497 595 758	20.2 22.7 28.7
25	金	メロンパン	牛乳	白花豆のポタージュ ウインナーのケチャップに スピナッチサラダ	牛乳 ベーコン ウインナー	パン じゃがいも さとう 油 白花豆	たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう もやし コーン	534 653 812	20.0 24.1 28.6
28	月	ごはん	牛乳	かみかみきんぴら 子持ちししゃもフリッター(ワ)ス①①① だいこんサラダ りんごゼリー	牛乳 するめイカ とり肉 ちくわ 子持ちししゃも	ごはん 油 さとう	ごぼう れんこん にんじん だいこん こまつな	522 618 776	18.3 21.1 25.5
29	火	茶めし	牛乳	おでん いそかあえ みかん	牛乳 うすらたまご イワシ とうふ ちくわ はんぺん こんぶ のり	ごはん 里いも さとう	だいこん キャベツ ほうれんそう にんじん みかん	491 596 773	20.0 23.6 29.5
30	水	ツイストパン	牛乳	オムレツ キャベツサラダ フイヤベースふうスープ レモンヨーグルト	牛乳 たまご アサリ エビ イカ ヨーグルト	パン じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく キャベツ	492 619 782	21.3 25.3 31.3

- ◆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、納豆など）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。