



日	曜	主 食	牛乳	お か す	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	卵白ク質 g
1	水	ツイストパン	牛乳	パンネのトマトソース煮 ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	パン パンネ 油 イタリアンドレッシング	玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー	868	34.6
2	木	ごはん	牛乳	鯖のソース焼き 豚汁 磯香和え	牛乳 豚肉 鯖 豆腐 油揚げ のり	ごはん 砂糖 ごま じゃが芋 油	人参 ごぼう 葱 ほうれん草 もやし 生姜	893	34.1
6	月	ごはん	牛乳	筑前煮 ししゃもフリッター幼①小中② 小松菜和え	牛乳 鶏肉 ししゃも わかめ	ごはん 砂糖 油 ごま油 里芋	ごぼう れんこん 人参 いんげん こんにゃく 小松菜 キャベツ とうもろこし	874	30.2
7	火	わかめごはん	牛乳	厚揚げの五目煮 たくあんあえ りんごゼリー	牛乳 生揚げ 豚肉	わかめごはん 油 砂糖 ごま ゼリー	玉葱 人参 たけのこ いんげん 大根漬け ほうれん草 もやし	822	31.5
8	水	食パン ハニーアップル	牛乳	豆乳シチュー 焼き栗コロケ ゆで野菜サラダ	牛乳 鶏肉 豆乳	パン ハニーアップル さつま芋 栗 バター 油 コーンスターチ イタリアンドレッシング	とうもろこし ブロッコリー 人参 玉葱 キャベツ	899	31.4
9	木	ごはん	牛乳	鶏肉のねぎ塩だれ ほうれん草とひじきのサラダ かきたまスープ	牛乳 鶏肉 ひじき たまご かまぼこ ツナ(まぐろ)	ごはん ごま油 ごま 片栗粉 油 砂糖	葱 にんにく レモン ほうれん草 きゅうり 人参 玉葱 小松菜	831	36.2
10	金	地粉うどん	牛乳	ごま汁うどん 味噌ポテト 大根サラダ	牛乳 油揚げ 鶏肉 なると ハム	うどん じゃが芋 油 砂糖 ごま 小麦粉	人参 小松菜 玉葱 大根 キャベツ きゅうり レモン	799	28.6
13	月	ごはん	牛乳	八宝菜 彩の国ねぎ塩まんじゅう幼①小中② 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 いか うずらのたまご ねぎ塩まんじゅう	ごはん 油 片栗粉 ナムルドレスッシング	生姜 玉葱 キャベツ 葱 人参 小松菜 大豆もやし	832	34.6
15	水	ライスボール	牛乳	おっきりこみ ゼリーフライ 中濃パックソース ブロッコリーのごまドレサラダ	牛乳 鶏肉 ハム ゼリーフライ(おから) 油揚げ	パン ほうとう麺 油 ごまドレッシング	大根 人参 白菜 ブロッコリー キャベツ とうもろこし	816	27.4
16	木	ごはん 太田産米	牛乳	豚肉と大根の煮物 彩の国納豆 えごま和え	牛乳 豚肉 納豆	ごはん 里芋 ごま 砂糖 油 えごま	大根 人参 生姜 葱 こんにゃく キャベツ ほうれん草	810	34.4
17	金	バターロール	牛乳	サーモンフライ 中濃パックソース コールスローサラダ 春雨スープ	牛乳 サーモン ベーコン	パン 油 春雨 コンクリーミードレッシング ごま油	キャベツ 人参 玉葱 とうもろこし チンゲン菜	800	27.1
20	月	ごはん	牛乳	豆腐のうま煮 春巻き もやしの中華サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 春巻き(鶏肉)	ごはん 油 ごま油 片栗粉 中華ドレッシング	キャベツ 人参 きくらげ いんげん にんにく 生姜 赤ピーマン 小松菜 玉葱 もやし	895	30.6
21	火	しゃくし菜 ごはん	牛乳	深谷メンチカツ きのこけんちん汁 ワインゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ メンチカツ(豚肉) 豆腐	ごはん ごま 油 じゃが芋 ゼリー	しゃくし菜漬け ごぼう 大根 人参 なめこ しめじ えのき茸	883	27.0
22	水	黒パン マーガリン	牛乳	鶏肉のバーベキューソース 花野菜サラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン マーガリン 砂糖 マカロニ イタリアンドレッシング	りんご にんにく 玉葱 ブロッコリー カリフラワー とうもろこし 人参 キャベツ	856	35.5
24	金	中華麺	牛乳	広東麺 彩の国肉まん こまつなサラダ	牛乳 豚肉 いか 肉まん(豚肉) ツナ(まぐろ)	中華麺 油 片栗粉 和風ドレッシング	生姜 白菜 葱 もやし 人参 小松菜 キャベツ とうもろこし	783	33.5
27	月	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 豆腐と野菜のスープ ポテトサラダ	牛乳 ハム 豆腐 ハンバーグ(豚肉・ 鶏肉) ベーコン	ごはん 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	人参 玉葱 きゅうり とうもろこし キャベツ 小松菜	864	30.3
28	火	ごはん 太田産米	牛乳	鯖のえごまみそ焼き 五目きんぴら じゃが芋の味噌汁	牛乳 鯖 わかめ 油揚げ ちくわ	ごはん ごま えごま 油 砂糖 じゃが芋	人参 ごぼう れんこん こんにゃく 玉葱 いんげん	818	32.5
29	水	フラワーロール	牛乳	ニョッキのクリーム煮 チキンナゲット幼①小②中③ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン チキンナゲット	パン ニョッキ バター 小麦粉 油 イタリアンドレッシング	にんにく 玉葱 人参 キャベツ 枝豆 ブロッコリー	840	28.5
30	木	ごはん	牛乳	チキンカレー ハムマリネ みかん	牛乳 鶏肉 ハム	ごはん 油 砂糖 じゃが芋	玉葱 人参 にんにく キャベツ きゅうり みかん レモン	836	28.1

◆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。

11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

秩父地域・埼玉県で作られた食材に感謝したり、昔から地域に伝わる伝統の郷土食を食べ、自分たちの住む地域のことをさらに知ることを目的とした1カ月です。

「いただきます」「ごちそうさま」



食べ物を食べるということは、動植物の命をいただくことにもつながります。その食べ物をいただくことや、料理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れないようにしましょう。

- 11/10 みそポテト 11/13 彩の国ねぎ塩まんじゅう
 - 11/15 おっきりこみ ゼリーフライ(行田市郷土料理)
 - 11/16 太田産米 えごま(秩父吉田産) 彩の国納豆
 - 11/21 しゃくし菜ごはん 深谷メンチカツ
 - 11/24 彩の国肉まん 11/28 太田産米 えごま(秩父吉田産)
- 地元の食材に親しんで食べてみてください。

