



令和5年度 11月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

日(曜日)	献立名		おもなはたらき			エネルギー		
			黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			ねつやかのもと	体をくくる	体の調子をとのえる			
1(水)	ごはん	牛乳	さわらのえごまみそやき ごちくきんぴら じゃがいものみそ煮	ごはん さとう すりごま えごま あぶら じゃがいも	牛乳 さわら みそ とりにく ちくわ わかめ あぶらあげ	ごぼう にんじん れんこん ごんにやく たまねぎ にんじん	600	29.3
2(木)	ツイストパン	牛乳	パンネのトマトソースに プロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング) ヨーグルト	パン パンネ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン にんにく しょうが プロッコリー キャベツ	647	28.3
6(月)	ごはん	牛乳	サーモンフライ(バックソース) コールスローサラダ (コンクリーミードレッシング) はるさめスープ	ごはん パンこ ごむぎこ かたくりこ	牛乳 さけ とりにく	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん ごまつな しいたけ	591	23.8
7(火)	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに たくあんあえ りんごゼリー	ごはん あぶら さんおんどう いりごま	牛乳 わかめ なまあげ ぶたにく うすらのたまご	にんじん たまねぎ たけのこ たくあん ほうれんそう りょくとうもやし りんご	638	26.0
8(水)	じごなうどん	牛乳	ごまじゅうどん みそポテト だいこんとハムのサラダ(しおドレッシング)	じごなうどん すりごま じゃがいも ごむぎこ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ ごまつな しいたけ だいこん キャベツ	686	23.3
9(木)	しょくパン	牛乳	レモンハニー やきぐりクロック ゆでやさいサラダ(たまねぎドレッシング) とうにゅうシチュー	パン はちみつ じゃがいも くり きつまいも パンこ ごむぎこ あぶら マーガリン	牛乳 とりにく とうにゅう	レモン りんご プロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	694	22.9
10(金)	ごはん	牛乳	とりにくのねぎしおだれ ほうれんそうとひじきのサラダ かきたまスープ	ごはん ごまあぶら いりごま かたくりこ あぶら さんおんどう	牛乳 とりにく ツナ ひじき たまご かまぼこ	ねぎ にんにく レモン ほうれんそう きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ ごまつな	607	27.9
13(月)	ごはん (おおたさんまい)	牛乳	ちくぜんに ししやもフリッター② ごまつなあえ	ごはん さといも さんおんどう あぶら ごむぎこ ごまあぶら さとう	牛乳 とりにく ししやも わかめ	にんじん ごぼう しらたき さいいんげん しいたけ ごまつな キャベツ とうもろこし	668	26.1
15(水)	ごはん	牛乳	ハンバーグオニオンソース ポテトサラダ やさいとらふのスープ	ごはん あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さんおんどう	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ りょくとうもやし	673	24.0
16(木)	ライスボール	牛乳	おつきりこみ ゼリーフライ(バックソース) プロッコリーのごまドレサラダ (ごまドレッシング)	ライスボール ほうとう じゃがいも ごむぎこ パンこ あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ おから ハム	だいこん にんじん しいたけ ほうさい ねぎ たまねぎ プロッコリー きゅうり とうもろこし	616	22.5
17(金)	食育の日 ごはん	牛乳	はっほうさい さいのくにねぎしおまんじゅう② だいちもやしのナムル (かんこくナムルドレッシング)	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら ごむぎこ いりごま	牛乳 えび ぶたにく うすらのたまご	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ きくらげ にんじん ねぎ キャベツ いら だいちもやし ごまつな	634	28.1
20(月)	ごはん	牛乳	とうらふのうまに はるまき ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら ごむぎこ	牛乳 とうらふ ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん あかピーマン たけのこ きくらげ にんにく しょうが キャベツ ごまつな	678	25.1
21(火)	しゃくしな ごはん	牛乳	ふかやねぎメンチカツ きのこげんちんじる ワインゼリー	ごはん いりごま ごまあぶら ごむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう	牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく とうらふ みそ	しゃくしな たまねぎ ねぎ ぶたにく にんじん ごぼう えのきだけ ぼんしめじ なめこ しいたけ	660	22.4
22(水)	ちゅうかめん	牛乳	かんどんめん さいのくににくまん ツナのごまマヨサラダ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごむぎこ パンこ さとう ノンエッグマヨネーズ すりごま	牛乳 ぶたにく ツナ	ほうさい にんじん りょくとうもやし チンゲンサイ ねぎ きくらげ にんにく しょうが メンマ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	672	26.7
24(金)	ごはん	牛乳	チキンカレー ハムのマリネ みかん	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 とりにく ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン みかん	623	22.1
27(月)	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいごんののもの なっとう えごまあえ	ごはん さといも あぶら さんおんどう すりごま えごま さとう	牛乳 ぶたにく なっとう みそ	だいこん にんじん ねぎ ごんにやく しょうが キャベツ ほうれんそう	595	26.9
28(火)	くろパン	牛乳	マーガリン とりにくのパーペキューソース はなやさいサラダ(イタリアンドレッシング) ABCスープ	パン マーガリン さとう じゃがいも アルファベットマカロニ	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく プロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん キャベツ	605	29.8
29(水)	ごはん (おおたさんまい)	牛乳	さばのソースやき いそかあえ とんじる	ごはん さとう じゃがいも あぶら	牛乳 さば みそ のり ぶたにく とうらふ あぶらあげ	しょうが キャベツ ごまつな にんじん ねぎ ごぼう だいこん	683	28.7
30(木)	フラワーロール	コーヒー 牛乳	ニョッキのクリームに チキンナゲット② グリーンサラダ	パン あぶら ニョッキ ごむぎこ パンこ さとう	コーヒー牛乳 ベーコン 牛乳 バター とりにく	にんにく たまねぎ にんじん プロッコリー きゅうり えだまめ キャベツ レモン	659	20.8

*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。
 ☆毎月19日は「食育の日」です。(今月は19日に給食がないので、学校では17日が食育の日です。)