



令和5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)	1人分-kcal	1人分-質g
1	水	ツイストパン	牛乳	パンネのトマトソース ブロッコリーサラダ(イタリアンドレッシング) ヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト	パン マカロニ 油 砂糖 でん粉	玉葱 人参 ビーマン にんにく 生姜 キャベツ ブロッコリー トマト	832	33.3
2	木	ごはん	牛乳	かきたま汁 サーモンフライ(中濃ソース) 切干大根サラダ(和風ドレッシング)	牛乳 たまご 豆腐 油揚げ さけ 鶏肉	ごはん でん粉 油 ごま パン粉 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 小松菜 椎茸 大根 ほうれん草 ビーマン	810	33.8
6	月	太田産 ごはん	牛乳	豚汁 さばのソース焼き 磯香和え	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ さば のり	ごはん 里芋 油 砂糖 ごま	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく 生姜 キャベツ ほうれん草	818	38.3
7	火	わかめごはん	牛乳	厚揚げの五目煮 たくあん和え りんごゼリー	牛乳 わかめ 生揚げ 豚肉 たまご	ごはん 油 砂糖 ごま でん粉	玉葱 人参 筍 もやし たくあん ほうれん草 りんご	833	31.9
8	水	地粉うどん	牛乳	ごま汁うどんの汁 味噌ポテト 大根とハムのサラダ(和風ドレッシング)	牛乳 豚肉 油揚げ なると わかめ ハム	うどん ごま じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 でん粉	人参 葱 小松菜 椎茸 大根 キャベツ 胡瓜 玉葱 ビーマン	814	27.8
9	木	ごはん	牛乳	コンソメスープ 鶏肉の葱塩ソース ほうれん草とひじきのサラダ(玉葱ドレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏肉 まぐろ ひじき	ごはん じゃが芋 ごま油 ごま でん粉 油 砂糖	玉葱 白菜 人参 葱 にんにく レモン 胡瓜 ほうれん草 とうもろこし ビーマン	800	31.8
10	金	食パン (レモンハニー)	牛乳	豆乳シチュー 栗コロッケ ゆで野菜サラダ(イタリアンドレッシング)	牛乳 鶏肉 豆乳	パン はちみつ 油 じゃが芋 さつま芋 マーガリン パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	レモン 玉葱 人参 とうもろこし 栗 ブロッコリー キャベツ トマト	883	30.3
13	月	ごはん	牛乳	八宝菜 彩の国葱塩まんじゅう② 大豆もやしのナムル(ナムルドレッシング)	牛乳 豚肉 いか えび たまご 大豆粉	ごはん 油 でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉 ごま	白菜 玉葱 葱 人参 椎茸 生姜 にんにく 大豆もやし 小松菜 キャベツ たら	816	39.3
15	水	ライスボール パン	牛乳	おつきりこみ ゼリーフライ(中濃ソース) キャベツサラダ(ごまドレッシング)	牛乳 豚肉 油揚げ ハム おから	パン ほうとう 油 ごま じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	大根 白菜 ごぼう 人参 葱 椎茸 キャベツ 玉葱	802	25.0
16	木	ごはん	牛乳	チキンカレー ハムのマリネ みかん	牛乳 鶏肉 ハム	ごはん じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 レモン みかん	845	28.2
17	金	はちみつパン	牛乳	野菜と豆腐のスープ ハンバーグのオニオンソース ポテトサラダ	牛乳 豆腐 ベーコン ハム 鶏肉 豚肉	パン マーガリン じゃが芋 砂糖 でん粉 油	玉葱 人参 白菜 椎茸 胡瓜 とうもろこし トマト にんにく 生姜	859	32.7
20	月	しゃくし菜 ごはん	牛乳	きのこけんちん汁 深谷葱メンチカツ ワインゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐 鶏肉 豚肉	ごはん ごま 油 里芋 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	しゃくし菜 大根 ごぼう 人参 葱 椎茸 なめこ しめじ こんにゃく 玉葱 生姜 ぶどう	801	28.9
21	火	ごはん	牛乳	豚肉と大根の煮物 彩の国なっとう えごま和え	牛乳 豚肉 大豆	ごはん じゃが芋 砂糖 油 ごま	大根 人参 葱 生姜 こんにゃく キャベツ ほうれん草 えごま	800	32.6
22	水	中華めん	牛乳	広東麺のスープ 彩の国肉まん ツナのごまマヨサラダ	牛乳 豚肉 なると まぐろ	めん 油 でん粉 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 ごま油	白菜 もやし 葱 人参 たら メンマ 木耳 生姜 キャベツ 胡瓜 とうもろこし 玉葱 椎茸	803	33.7
24	金	黒パン (マーガリン)	牛乳	ABCスープ 鶏肉のバーベキューソース 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム	パン マーガリン マカロニ じゃが芋 砂糖 油	白菜 玉葱 人参 りんご にんにく ブロッコリー カリフラワー とうもろこし レモン	844	34.2
27	月	ごはん	牛乳	筑前煮 ししゃもフリッター③ 小松菜和え	牛乳 鶏肉 ししゃも 沖あみ のり	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 小松菜 キャベツ とうもろこし	825	30.9
28	火	太田産 ごはん	牛乳	じゃが芋の味噌汁 さわらのえごま味噌焼き 五目きんぴら	牛乳 油揚げ わかめ さわら 豚肉 竹輪	ごはん じゃが芋 砂糖 ごま 油	大根 葱 人参 えごま ごぼう れんこん こんにゃく	802	35.1
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③ グリーンサラダ(玉葱ドレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏肉 おから	パン 油 小麦粉 バター じゃが芋 でん粉 パン粉 砂糖 米粉	玉葱 人参 にんにく キャベツ 胡瓜 枝豆 ブロッコリー ビーマン	845	29.2
30	木	ごはん	牛乳	豆腐のうま煮 春巻き 中華サラダ(中華ドレッシング)	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	ごはん 油 でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉 春雨	玉葱 白菜 人参 ビーマン 筍 木耳 にんにく 生姜 小松菜 キャベツ 葱 椎茸	884	33.4

※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。