



11月学校給食献立表



令和5年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	熱や力のもとになる 食品(きいろ)	血や肉・ほねや歯になる 食品(あか)	からだの調子をととのえる 食品(みどり)	エネルギー	たんぱく質
								kcal	g
1	水	ごはん	牛 乳	はつぼうさい ねぎしおまんじゅう①② だいずもやしナムル(かんこくナムルドレッシング)	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび だいず	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ いんげん しょうが しいたけ にはら たけのこ だいずもやし こまつな	634	28.8
2	木	ツイストパン	牛 乳	ペンのトマトソース 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	パン ペネ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト ブロッコリー キャベツ	623	25.7
6	月	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 さとう かたくりこ ゼリー	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん だいこん もやし キャベツ ほうれんそう りんご	639	25.5
7	火	あつぎりしよくパン アップルハニー	牛 乳	とうにゅうシチュー やきぐりコロッケ ゆでやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン はちみつ さつまいも あぶら こむぎこ マーガリン じゃがいも くり かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	りんご かぼちゃ たまねぎ はくさい にんじん カリフラワー ブロッコリー	652	23.9
8	水	じごなうどん	牛 乳	ごまじるうどん みそポテト だいこんとハムのサラダ	うどん ごま じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なんと ハム	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ だいこん キャベツ ほうれんそう レモン	645	22.9
9	木	ごはん	牛 乳	かきたまスープ 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	ごはん かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご わかめ かまぼこ とりにく ひじき	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく レモン ほうれんそう もやし	607	27.6
10	金	ごはん (太田産米)	牛 乳	ちくぜんに ししやもフリッター② こまつなあえ	ごはん さといも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ししやも	ごぼう れんこん にんじん いんげん こんにやく こまつな もやし キャベツ コーン	636	25.7
13	月	ごはん	牛 乳	はるさめスープ サーモンフライ パックソース チョレギサラダ(しおドレッシング)	ごはん はるさめ ごま こむぎこ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ハム さけ わかめ のり	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	642	25.8
15	水	ごはん	牛 乳	とんじる さばのソースやき いそかあえ	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さば のり	だいこん ごぼう ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	624	26.6
16	木	ライスボール (こめこパン)	牛 乳	おつきりこみうどん ゼリーフライ パックソース ブロッコリーサラダ(ごまドレッシング)	パン こむぎこ あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく おから	ごぼう にんじん はくさい だいこん ねぎ しいたけ しめじ たまねぎ ブロッコリー キャベツ	642	22.2
17	金	ごはん (太田産米)	牛 乳	ぶたにくとだいこんのもの なっとう えごまあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら えごま ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	だいこん にんじん ねぎ こんにやく しょうが ほうれんそう キャベツ	603	26.5
20	月	しゃくしなごはん	牛 乳	きのこけんちんじる ふかやねぎメンチカツ ワインゼリー	ごはん ごま ごまあぶら さといも こむぎこ ゼリー	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく とうふ ぶたにく	しゃくしな にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんにやく しめじ たまねぎ	650	22.8
21	火	くろパン マーガリン	牛 乳	ABCマカロニスープ とりにくのパーベキューソース はなやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン マーガリン マカロニ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう トマト りんご カリフラワー ブロッコリー	636	27.2
22	水	ちゅうかめん	牛 乳	かんたんめん さいのくにくにまん こまつなサラダ	ちゅうかめん かたくりこ あぶら こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	はくさい にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ きくらげ たまねぎ こまつな キャベツ コーン	663	27.5
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 さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり レモン みかん	636	23.2
27	月	ごはん	牛 乳	じゃがいものみそしる さわらのえごまみそやき ごもくきんぴら	ごはん じゃがいも さとう えごま ごま あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ さわら ちくわ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ごぼう こんにやく れんこん	615	28.6
28	火	はちみつパン	牛 乳	とうふとやさいのスープ ハンバーグオニオンソース ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	パン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ かまぼこ とりにく ぶたにく ハム	たまねぎ キャベツ にんじん トマト コーン	651	25.8
29	水	ごはん	牛 乳	とうふのうまに はるまき ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず とりにく えび	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう	674	25.1
30	木	フラワーロール	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(たまねぎドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	たまねぎ にんじん いんげん ねぎ しょうが たくあん(だいこん) もやし キャベツ ほうれんそう	633	22.7

※「ねぎ塩まんじゅう」は1. 2年生:1コ、3~6年生:2コです。

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

今年のかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

- 1 手洗いうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

11月は「ふるさと学校給食月間」です。

学校給食のごはんやパンの小麦粉に、埼玉県産を使っています。
11月は秩父や県内産の食材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。秩父市太田産のお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。