



11月の学校給食献立予定表

令和5年

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	熱や力のもとになる食品(黄色)	からだの調子を整える食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
1	水	ツイストパン		ペンのトマトソース ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト	パン 油 オリーブ油 ペンネ イタリアンドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり	775	31.2
2	木	ごはん		さばのソース焼き 磯香あえ 豚汁	牛乳 鯖(さば) 豚肉 豆腐 のり	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	人参 ほうれん草 もやし 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	803	33.9
6	月	食パン アップルハニー		豆乳シチュー 焼き栗コロッケ ゆで野菜サラダ	牛乳 豆乳 鶏肉	パン 小麦粉 マーガリン 油 じゃがいも 栗コロッケ 玉ねぎドレッシング ハチミツ	人参 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー キャベツ コーン	827	30.2
7	火	わかめごはん		厚揚げの五目煮 小松菜あえ りんごゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵 わかめ	ごはん 油 砂糖 ゼリー	人参 玉ねぎ たけのこ 小松菜 キャベツ コーン	803	32.0
★	8	水		ごま汁うどん みそポテト 大根とハムのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ ハム	地粉うどん 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも ごま	人参 玉ねぎ 干しいたけ 大根 キャベツ きゅうり	800	27.7
9	木	ごはん		鶏肉のねぎ塩ソース ほうれん草とひじきのサラダ かきたまスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ひじき 卵 ベーコン	ごはん 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり コーン 玉ねぎ なら チンゲン菜 きくらげ レモン	776	34.4
10	金	ごはん		筑前煮 ししゃもフリッター② たくあんあえ	牛乳 鶏肉 ししゃも	ごはん 油 砂糖 里芋 ごま	人参 ごぼう れんこん 干しいたけ こんにゃく たくあん漬 もやし きゅうり	774	30.6
13	月	バターロール		サーモンフライ(ソース) コールスローサラダ 春雨スープ	牛乳 鮭(サーモン) 鶏肉	パン 油 小麦粉 春雨 يونクリーミドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし チンゲン菜 きくらげ	800	32.7
★	15	水		おつきりこみ ゼリーフライ(ソース) ブロッコリーのごまドレサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ ゼリーフライ ハム	米粉入りパン 油 砂糖 ほうとう麺 ごまドレッシング	人参 大根 白菜 ごぼう ねぎ 干しいたけ ブロッコリー きゅうり コーン	777	26.4
★	16	木		豚肉と大根の煮物 彩の国納豆(たれ・からし付) えごまあえ	牛乳 豚肉 さつま揚げ 納豆	ごはん 油 砂糖 じゃがいも えごま ごま	人参 大根 ねぎ こんにゃく しょうが ほうれん草 キャベツ	789	35.7
17	金	ごはん		八宝菜 ねぎ塩まんじゅう② 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 エビ いか うずら卵 ねぎ塩まんじゅう	ごはん 油 ごま油 ごま 片栗粉 小麦粉 韓国ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ たけのこ きくらげ もやし 大豆もやし 小松菜	804	38.8
20	月	黒パン マーガリン	コーヒー 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 ハム ベーコン	パン 油 マーガリン 砂糖 片栗粉 マカロニ じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー きゅうり レモン	777	31.3
★	21	火		深谷ねぎメンチカツ 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 鶏肉 豆腐	ごはん 油 ごま 里芋 小麦粉 ゼリー	しゃくし菜漬 人参 ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく しめじ えのきたけ 干しいたけ	776	28.2
22	水	中華めん		広東めん 彩の国肉まん ツナのごまマヨサラダ	牛乳 豚肉 ツナ 肉まん	中華めん 油 ごま 砂糖 片栗粉 マヨネーズ(ノンエッグ)	人参 白菜 もやし ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり コーン	763	31.3
24	金	ごはん		チキンカレー ハムのマリネ みかん	牛乳 鶏肉 ハム	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン みかん	800	27.6
27	月	はちみつパン		照り焼きハンバーグ ポテトサラダ 野菜と豆腐のスープ	牛乳 ハンバーグ ハム ベーコン 豆腐	パン 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ(ノンエッグ)	人参 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	794	31.6
28	火	ごはん(大田産)		さわらのえごまみそ焼き 五目きんぴら みそ汁(じゃがいも)	牛乳 鯖(さわら) 豚肉 竹輪 油揚げ わかめ	ごはん 油 砂糖 ごま えごま じゃがいも	人参 玉ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	770	33.2
29	水	フラワーロール		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	牛乳 鶏肉 チキンナゲット	パン 油 バター 小麦粉 砂糖 ニョッキ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー	801	33.0
30	木	ごはん		豆腐のうま煮 春巻き 中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 春巻き	ごはん 油 ごま油 片栗粉 小麦粉 中華ドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ パプリカ たけのこ きくらげ 小松菜 もやし	864	33.1

★11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。★

- ◆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。ご了承ください。
- ◆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。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。



★のついている日は、ふるさと給食の日です。