



令和6年度

11月給食献立予定表

秩父市立荒川共同調理場



日	曜	主 食	牛乳	お か す	ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	ねつ ちから 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単位 - kcal	外カリ質 g
1	金	あつぎりしょくパン	牛乳	たこナゲット② おんやさいサラダ さつまいものシチュー	牛乳 たこ とりにく	パン あぶら さつまいも イタリアンドレッシング シチュールウ	きゃべつ とうもろこし たまねぎ にんじん プロッコリー	651	26.4
5	火	ごはん	牛乳	とうふのうまに はるまき こまつなのナムル	牛乳 とうふ ぶたにく はるまき (ぶたにく)	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん しいたけ にんにく しょうが こまつな りょくとうもやし	680	23.8
6	水	フラワーロール	コーヒ-牛乳	とりにくのごまだれソース グリーンサラダ ちゅうかコンスープ	牛乳 とりにく たまご	パン あぶら かたくりこ ごま さとう	きゃべつ プロッコリー えだまめ たまねぎ にんじん	609	30.7
7	木	ごはん	牛乳	サバのみりんやき いそかあえ とんじる	牛乳 サバ ぶたにく とうふ のり あぶらあげ	ごはん あぶら じゃがいも	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん ごぼう ねぎ だいこん	609	25.4
8	金	じごなうどん	牛乳	きつねうどんのしる みそポテト わかめとツナのあえもの	牛乳 あぶら とりにく ツナ わかめ	うどん さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま はくりきこ	にんじん ほうれんそう ねぎ きゃべつ	658	24.9
11	月	ごはん	牛乳	こえどカレー チーズサラダ みかん	牛乳 とりにく チーズ	ごはん さつまいも じゃがいも あぶら カレールウ たまねぎドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゃべつ とうもろこし	611	20.9
12	火	キムタクごはん	牛乳	エビカツ はるさめスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく エビ とりにく ヨーグルト	ごはん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	にんじん はくさいキムチ せんぎりだいこんづけ たまねぎ こまつな	621	25.0
13	水	マーブルしょくパン	牛乳	しろみさかなのカボスソース プロッコリーのごまサラダ ABCスープ	牛乳 タラ ベーコン	パン ごまドレッシング マカロニ あぶら	にんじん とうもろこし きゃべつ プロッコリー たまねぎ カボス	613	28.1
15	金	ライスボール	牛乳	やさしいコロッケ わふうサラダ おっきりこみ	牛乳 とりにく あぶらあげ	パン あぶら ほうとうめん わふうドレッシング	きゃべつ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん ほうれんそう ごぼう	629	22.5
18	月	ごはん	牛乳	すきやきにふう あつやきたまご たくあんあえ	牛乳 ぶたにく とうふ たまご しらたき	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん はくさい ねぎ せんぎりだいこんづけ たまねぎ りょくとうもやし ほうれんそう	591	26.5
19	火	しゃくしなごはん	牛乳	きゃべつメンチ きのこいりけんちんじる りんごゼリー	牛乳 しらす とうふ メンチカツ (ぶたにく) とりにく	ごはん ごま あぶら りんごゼリー	きゃべつ ごぼう だいこん にんじん ねぎ えのき なめこ	598	21.4
20	水	ぶどうパン	牛乳	チキンナゲット② コーンクリームスープ きゃべツナサラダ	牛乳 ナゲット (とりにく) とりにく ツナ	パン あぶら はくりきこ たまねぎドレッシング	とうもろこし きゃべつ たまねぎ ほうれんそう にんじん	646	22.6
21	木	ごはん	牛乳	ぶたにくとこんさいのもの さいのくになっとう えごまあえ	牛乳 ぶたにく こんにやく なっとう	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	だいこん にんじん いんげん ねぎ しょうが きゃべつ ほうれんそう	591	25.7
22	金	ちゅうかめん	牛乳	キムチラーメン さいのくになっまん きりぼしだいこんのサラダ	牛乳 ぶたにく くわかめ にくまん (ぶたにく)	ちゅうかめん あぶら ちゅうかドレッシング	はくさいキムチ きゃべつ りょくとうもやし にんじん ねぎ ニら にんにく しょうが だいこん きりぼしだいこん	656	26.3
25	月	ごはん	牛乳	ちくげんに このはかまぼこのみりんやき② こまつなあえ	牛乳 とりにく こんにやく かまぼこ わかめ	ごはん さといも さとう あぶら	ごぼう れんこん だいこん にんじん いんげん こまつな きゃべつ とうもろこし	586	23.1
26	火	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ しおこんぶあえ さつまいものみそしる	牛乳 とりにく しおこんぶ あぶらあげ	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さつまいも	しょうが にんにく きゃべつ にんじん たまねぎ ほうれんそう	601	26.6
27	水	こどもパン	牛乳	バーベキューソースハンバーグ ポテトサラダ はくさいのコンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ハム	パン さとう じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし	611	21.6
28	木	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくちゅうかに ポークしゅうまい ① だいずもやしのナムル	牛乳 あつあげ ぶたにく エビ シュウマイ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん たけのこ きゃべつ にんにく しょうが だいずもやし りょくとうもやし ほうれんそう	626	28.6
29	金	コッペパン	牛乳	しゃくしなスパゲティ ウイナーケチャップ ゆでやさしいサラダ	牛乳 ぶたにく ウイナー	パン あぶら さとう わふうドレッシング	しゃくしな たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく こまつな きゃべつ	630	27.1

◆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。



まいとし6がつ・11がつは
『さいのくにふるさとがっこうきゅうしょくげっかん』です。
さいたまけんではじもとでしゅうかくされたしょくざいや
きょうどりょうりをしり、あいちやくをふかめようという
とりくみをおこなっています。
こんげつのきゅうしょくでは、ちちぶやさいたまけんでつくられた
やさいやきょうどりょうりをおおくとりいれました。
このきかいにふるさとのおしをまなび、あじわってみてください！

