

11月学校給食献立表



令和8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 kcal	たんぱくしつ g
2	月	ごはん	牛乳	ちゅうかコーンスープ ビビンバのぐ あげにんじんしゅうまい②	ごはん かたくりこ さとう ごま ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく たら	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが チンゲンサイ コーン にんにく だいずもやし ほうれんそう だいこん	610	24.5
4	水	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに たくあんあえ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ あつあげ ぶたにく ヨーグルト	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	625	26.1
5	木	コッペパンスライス	牛乳	しゃくしなスパゲティ ウインナーケチャップソース キャベツサラダ（コーンドレッシング）	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん しゃくしな にんにく しょうが トマト キャベツ コーン	620	25.3
6	金	かてめし	牛乳	あきやさいのみそしる さけフライ ワインゼリー	ごはん あぶら さとう さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ	こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ いんげん なす たまねぎ なめこ	652	27.5
9	月	ごはん	牛乳	とんじる しろみざかなのあまずあんかけ ビーフンいりやさいいため	ごはん じゃがいも ごまあぶら かたくりこ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく たら さつまあげ	だいこん ねぎ たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな コーン もやし	623	28.4
10	火	こどもパン	牛乳	とうふとたまごのスープ ハンバーグバーベキューソース ポテトサラダ（ノンエッグマヨネーズ）	パン かたくりこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん トマト りんご にんにく コーン	637	25.1
11	水	じごなうどん	牛乳	きつねうどん みそポテト こまツナサラダ	じごなうどん さとう じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく だいず まぐろ（ツナ）	にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ こまつな キャベツ コーン	668	28.2
12	木	ごはん	牛乳	こんさいのそぼろに さいのくになっとう えごまあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ えごま ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なっとう	だいこん ごぼう たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう キャベツ	618	24.8
13	金	しゃくしなのそぼろごはん	牛乳	こうらいなべふうスープ メンチカツ かぼすゼリー	ごはん さとう あぶら こむぎこ トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず キムチ（だいず・さば）	しゃくしな しょうが ごぼう にんじん はくさい こまつな ねぎ にら えのき キムチ（りんご） しらたき りんご	655	24.7
16	月	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに さいのくにパオズ①②※ だいずもやしのナムル（かんこくナムルドレ）	ごはん あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが だいずもやし こまつな	639	27.1
17	火	フラワーロール いちごジャム＆マーガリン	牛乳	さいのくにシチュー 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）	パン さつまいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう マーガリン（乳・大豆） ハム ぶたにく だいず とりにく	いちご たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ブロッコリー えだまめ	628	25.4
18	水	ごはん	牛乳	トックスープ チーズダッカルビ チョレギサラダ（しおドレッシング）	ごはん トック ごまあぶら さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ わかめ のり	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが キャベツ	633	23.5
19	木	ライスボール（こめこパン）	牛乳	おっきりこみうどん やつがしらコロッケ さいのくにサラダ（ノンエッグマヨ）	パン ほうとうめん あぶら さといも こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごぼう にんじん はくさい だいこん ねぎ しいたけ しめじ こまつな れんこん たまねぎ	654	22.3
20	金	ごはん	牛乳	こえどカレー ゆでやさいサラダ（わふうドレッシング） かたぬきチーズ	ごはん じゃがいも さつまいも こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ブロッコリー キャベツ りんご	647	23.6
24	火	ツイストパン	ｺｰﾋｰ牛乳	さつまいものポタージュ ししゃもフライ①②※ ブロッコリーサラダ（たまねぎドレッシング）	パン さつまいも こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう ハム ししゃも	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ	638	22.5
25	水	ちゅうかめん	牛乳	しせんふうみそラーメン さいのくににくまん バンバンジーサラダ（ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰﾄﾞﾚ）	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごま はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな にんにく しょうが	665	28.2
26	木	ごはん あじつきのり	牛乳	ぶたにくとさといものにもの すりみチーズロール ひじきのサラダ	ごはん さといも じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう だいず のり ぶたにく かまぼこ チーズ ツナ ひじき	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく しょうが キャベツ ほうれんそう たまねぎ	612	26.9
27	金	ごはん	牛乳	まゆだまじる とりにくのえごまみそやき おかかあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ えごま	ぎゅうにゅう なると とりにく だいず かつお	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ こまつな こんにゃく しょうが ほうれんそう キャベツ	623	27.6
30	月	ごはん	牛乳	きのこけんちんじる さばのなんばんづけ ちちぶみそサラダ	ごはん さといも ごまあぶら かたくりこ さとう えごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば	だいこん ごぼう ねぎ にんじん しいたけ こんにゃく しめじ たまねぎ キャベツ ほうれんそう ブロッコリー	619	27.3

※彩の国パオズ、ししゃもフライ：1～2年1個、3～6年2個

☆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が、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。



11月は「ふるさと学校給食月間」です。

学校給食ではごはんやパンの小麦粉に、埼玉県産を使っています。11月は特に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。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。

