

# 11月の学校給食献立予定表



2024年11月

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)	からだの調子を整える食品(緑)	熱や力のもとになる食品(黄色)	エネルギー kcal	タンパク質 g
					1群・2群	3群・4群	5群・6群		
1	金	白飯		肉丼の具 春巻き 切干大根のサラダ	牛乳、豚肉、かまぼこ 春巻き	玉ねぎ、にんじん、きゅうり いんげん、ねぎ、しょうが 切干大根、キャベツ、大根	白飯、しらたき、三温糖 サラダ油、米油 和風ドレッシング	845	28.3
5	火	白飯		油淋鶏 春雨サラダ サンラータン	牛乳、鶏むね肉 卵、豆腐	にんじん、たけのこ(水煮) もやし、干し椎茸、きゅうり チンゲン菜、ねぎ、キャベツ	白飯、サラダ油、片栗粉 じゃがいも、ごま油、 米油、三温糖、はるさめ	834	38.6
6	水	地粉うどん きつねうどん		★みそポテト ほうれん草とひじきのサラダ	牛乳、油揚げ、豚肉 ツナ、干ひじき、みそ	にんじん、ねぎ、干し椎茸 ほうれん草、キャベツ きゅうり、玉ねぎ	地粉うどん、三温糖 じゃがいも、薄力粉 米油、サラダ油	816	28.2
7	木	★白飯		すき焼き風煮 厚焼き玉子 たくあんあえ	牛乳、豚肉、焼き豆腐 厚焼きたまご	白菜、にんじん、ねぎ しめじ、たくあん もやし、きゅうり	白飯、しらたき サラダ油、三温糖、ごま	771	33.6
8	金	白飯		豚汁 鯖のみりん焼き 磯香あえ	牛乳、豚肉、豆腐、みそ さばのみりん焼き、のり	ごぼう、にんじん 大根、ねぎ ほうれんそう、もやし	白飯、こんにゃく じゃがいも、サラダ油	789	32.0
11	月	★ライスボール		★おつきりこみ コロッケ キャベツサラダ	牛乳、豚肉、油揚げ 鶏ささ身	大根、白菜、ごぼう、玉ねぎ にんじん、ねぎ、干し椎茸 キャベツ、きゅうり	ライスボール、米油 ほうとう麺、野菜コロッケ 和風ドレッシング	769	27.6
12	火	白飯		★味噌汁(小松菜) 鶏肉のごまだれ ワカメとツナのあえ物	牛乳、油揚げ、みそ 鶏肉モモ肉、わかめ ツナ	こまつな、玉ねぎ にんじん、キャベツ きゅうり	白飯、かたくり粉、米油 三温糖、白すりごま サラダ油	782	32.5
13	水	バターロール		コーンシチュー たこナゲット② 温野菜サラダ	牛乳、豚肉 たこナゲット	玉ねぎ、コーンペースト とうもろこし、ブロッコリー キャベツ、にんじん	バターロール、サラダ油 じゃがいも、薄力粉 イタリアンドレッシング、バター	779	30.6
15	金	白飯 ★小江戸カレー		チーズサラダ 元気ヨーグルト	牛乳、鶏もも肉、チーズ	しょうが、にんにく、ほうれん草 玉ねぎ、人参、とうもろこし キャベツ、ブロッコリー	白飯、サラダ油 さつまいも、じゃが芋 ユウグレミートドレッシング	826	29.9
18	月	厚切り食パン		ポークビーンズ ハムチーズピカタ グリーンサラダ	牛乳、豚肉、大豆 ハムチーズピカタ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン にんにく、トマト缶、きゅうり ブロッコリー、えだまめ	食パン、じゃがいも サラダ油、上白糖 イタリアンドレッシング	741	35.2
19	火	★しゃくし菜ごはん		きのこけんちん汁 キャベツメンチ りんごゼリー	牛乳、ちりめんじゃこ 鶏肉、豆腐、みそ キャベツメンチ	しゃくし菜漬け、えのきたけ しめじ、干し椎茸、だいこん ごぼう、ねぎ、にんじん	白飯、ごま、サラダ油 さといも、こんにゃく 米油、りんごゼリー、薄力粉	781	27.0
20	水	中華めん キムチ入りみそラーメン		★彩の国肉まん チョレギサラダ	牛乳、豚ひき肉、みそ わかめ、刻みのり	にんにく、しょうが、干し椎茸 にんじん、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜 ねぎ、はくさい、キャベツ、きゅうり	中華めん、サラダ油 ごま油、ごま、薄力粉 韓国ナムルドレッシング	745	31.8
21	木	★白飯		★豚肉と里芋の煮物 ★彩の国納豆 ★えごまあえ	牛乳、豚肉、納豆	だいこん、にんじん しょうが、ほうれん草 ねぎ、キャベツ	白飯、さといも、じゃがいも こんにゃく、三温糖、サラダ油 上白糖、えごま、白すりごま	784	33.3
22	金	白飯		★さつま汁 ★白身魚のカボスソース 塩昆布和え	牛乳、鶏もも肉、豆腐 みそ、たら 塩昆布	だいこん、ねぎ にんじん、キャベツ きゅうり	白飯、さつまいも 米油、上白糖、ごま油 サラダ油、ごま、片栗粉	742	31.1
25	月	子どもパンスライス		ミネストローネ エビカツ(パックソース) ポテトサラダ	牛乳、鶏モモ肉 エビカツ、ポークハム	玉ねぎ、セロリ、にんじん キャベツ、トマト缶 きゅうり、とうもろこし	子供パン、じゃがいも 米粉マカロニ、サラダ油 米油、三温糖、ノエッグマヨネーズ	759	29.8
26	火	白飯		筑前煮 かまぼこのみりん焼き② ★こまつなあえ	牛乳、鶏モモ肉 木の葉かまぼこ、ツナ	ごぼう、れんこん、にんじん 干し椎茸、こまつな キャベツ、とうもろこし	白飯、さといも こんにゃく、三温糖 サラダ油、上白糖	754	29.5
27	水	コッペパン		★しゃくし菜スパゲティ ゆで野菜サラダ ウイナー(ケチャップソース)	牛乳、豚ひき肉 ウイナー	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ピーマン にんじん、きゅうり、とうもろこし しゃくし菜漬け、ブロッコリー	コッペパン、スパゲティ サラダ油、上白糖 玉ねぎドレッシング	737	32.3
29	金	白飯		味噌汁(じゃがいも) 和風おろしハンバーグ キャベツのペペロンチーノ風	牛乳、油揚げ、みそ ハンバーグ、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草 しめじ、大根、にんにく、キャベツ、 とうもろこし、こまつな	白飯、じゃがいも サラダ油、上白糖	769	27.8

- ◆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。

★11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。★

埼玉県では、11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」と定めています。地場産の食材や郷土料理を給食に取り入れ、埼玉県の《食》について知り、ふるさとへの愛着深めてもらおうという取組です。この機会に地元の食材や郷土料理について学んでみましょう。