11月の学校給食献立予定表

2026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 1群・2群	からだの調子を整える食品 3群・4群	熱や力のもとになる食品 5群・6群	エネルギー kcal	タンパク質 g
2	月	減量コッペパン	○	しゃくし菜スパゲッティ ウインナーケチャップソース キャベツナサラダ	牛乳、豚肉 大豆、ウインナー ツナ	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、ピーマン、トマト しゃくし菜、キャベツ、きゅうり	コッペパン、サラダ油 スパゲッティ、バター 上白糖、ドレッシング	833	36.7
4	水	ツイストパン	○	さつまいもポタージュ ししゃもフライ② ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン 子持ちししゃも	玉ねぎ、にんじん ブロッコリー キャベツ	ツイストパン、さつまいも じゃがいも、薄力粉、バター サラダ油、大豆油、ドレッシング	822	26.4
5	木	しゃくし菜ごはん	○	高麗鍋風スープ 八頭コロッケ かぼすゼリー	牛乳、鶏肉 豚肉、豆腐 みそ	しゃくし菜、しょうが、ごぼう、にんじん 白菜、小松菜、えのきたけ、しらたき にら、ねぎ、白菜キムチ、しいたけ	ごはん、サラダ油 三温糖、上白糖、大豆油 八頭コロッケ、ゼリー	805	25.5
6	金	ごはん	○	中華コーンスープ にんじん焼売② ビビンバの具	牛乳、たまご 鶏肉、にんじん焼売 豚肉、大豆	ねぎ、チンゲン菜、しょうが にんにく、にんじん、大豆もやし 白菜キムチ、ほうれん草、大根	ごはん、ごま油 上白糖、ごま ポテトペースト	812	32.7
9	月	厚切り食パン いちごジャム＆マーガリン	○	ポトフ 鶏肉のハニージンジャー焼き コールスローサラダ	牛乳 ウインナー 鶏肉	キャベツ、玉ねぎ にんじん とうもろこし	食パン、じゃがいも ドレッシング いちごジャム&マーガリン	763	34.1
10	火	ごはん	○	根菜のそぼろ煮 彩の国納豆（小粒） えごまあえ	牛乳 鶏肉 納豆	玉ねぎ、にんじん 大根、枝豆 ほうれん草、キャベツ	ごはん、じゃがいも 三温糖、サラダ油 片栗粉、上白糖、えごま	767	30.9
11	水	地粉うどん	○	きつねうどん みそポテト 小松菜サラダ	牛乳、油揚げ 鶏肉、わかめ みそ	にんじん、ねぎ しいたけ、小松菜 キャベツ、もやし	地粉うどん、三温糖 じゃがいも、薄力粉 大豆油、サラダ油、上白糖	829	29.8
12	木	ごはん	○	豚汁 白身魚の甘酢あん ビーフン入り野菜炒め	牛乳、豚肉 豆腐、みそ タラ	ごぼう、こんにゃく、ねぎ にんじん、大根、キャベツ 小松菜、もやし	ごはん、じゃがいも サラダ油、大豆油 上白糖、片栗粉、ビーフン	782	31.6
13	金	ごはん	○	小江戸カレー 磯香あえ 型抜きチーズ	牛乳、鶏肉 のり チーズ	玉ねぎ、にんじん 小松菜、ほうれん草 もやし	ごはん、じゃがいも サラダ油、さつまいも カレールウ	781	23.9
16	月	フラワーロール	○	彩の国シチュー チキンナゲット② グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 チキンナゲット	玉ねぎ、にんじん、小松菜 しめじ、キャベツ、枝豆 ブロッコリー、きゅうり	フラワーロール、サラダ油 さつもいも、薄力粉 バター、サラダ油、上白糖	722	28.3
17	火	ごはん	○	麻婆豆腐 彩の国パオズ② 彩玉ナムル	牛乳、豆腐 豚肉、大豆 みそ、パオズ	しょうが、にんにく、ねぎ にんじん、にら、竹の子 ブロッコリー、かぶ、小松菜	ごはん、サラダ油 上白糖、ごま油 片栗粉、ドレッシング	798	30.1
18	水	ライスボール	○	おっきりこみ 彩の国メンチカツ 彩の国サラダ	牛乳、豚肉 油揚げ、メンチカツ ひじき	大根、白菜、ごぼう、にんじん ねぎ、しいたけ、小松菜 れんこん、玉ねぎ	ライスボール、大豆油 ほうとうめん、上白糖、ごま さつまいも、ノンエッグマヨ	851	29.2
19	木	ごはん	○	まゆたま汁 鶏肉のえごまみそ焼き 骨丸ごとおかかあえ	牛乳、鶏肉 みそ おかか	ごぼう、にんじん、大根 しめじ、小松菜、ねぎ ほうれん草、キャベツ	ごはん、サラダ油 いももち、上白糖 ごま、えごま	789	35.1
20	金	かてめし	○	秋野菜のみそ汁 さけフライ・パックソース ワインゼリー	牛乳、鶏肉 油揚げ、豆腐 油揚げ、みそ、サケ	ごぼう、にんじん しいたけ、こんにゃく なす、玉ねぎ、なめこ	ごはん、サラダ油 上白糖、さつまいも 大豆油、ワインゼリー	845	32.3
24	火	ごはん 味付けのり	○	豚肉と里芋の煮物 すり身チーズロール ひじきサラダ	牛乳、のり 鶏肉、ひじき すり身チーズロール	大根、にんじん、ねぎ こんにゃく、いんげん キャベツ、きゅうり	ごはん、里芋 三温糖、サラダ油 ドレッシング	726	30.1
25	水	中華めん	○	四川風みそラーメン 彩の国肉まん 棒棒鶏サラダ	牛乳、豚肉 みそ、鶏肉 肉まん、わかめ	キャベツ、もやし、にんじん メンマ、ねぎ、にら、しょうが きゅうり、キャベツ	ごはん、サラダ油 三温糖、ごま油 ドレッシング、ごま	729	33.8
26	木	わかめごはん	○	厚揚げの五目煮 たくあんあえ いちごヨーグルト	牛乳、わかめ 厚揚げ、豚肉 うずら、ヨーグルト	玉ねぎ、白菜、にんじん 竹の子、たくあん キャベツ、きゅうり	ごはん、サラダ油 三温糖、ごま油 ごま、ドレッシング	844	35.5
27	金	ごはん	○	きのこけんちん汁 さばのソース焼き 秩父みそサラダ	牛乳、豆腐 みそ サバ	なめこ、しめじ、しいたけ、こんにゃく ごぼう、ねぎ、にんじん、しょうが 大根、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	ごはん ごま油、上白糖 えごま、サラダ油	798	30.2
30	月	子どもパン	○	豆腐と卵のスープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ	牛乳、豆腐 たまご、鶏肉 ハンバーグ、ハム	玉ねぎ、にんじん、トマト チンゲン菜、きゅうり とうもろこし	子どもパン、片栗粉 上白糖、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、上白糖	841	35.9

彩の国ふるさと学校給食月間強化ウィーク

◆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。

11月は彩の国ふるさと学校給食月間

秋も深まり、実りの季節を迎えました。今月は埼玉県の食材が使われた献立がたくさん登場します。埼玉の自然に感謝の気持ちをもって、食欲の秋を満喫しましょう！

11月の学校給食献立予定表

2026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	ひと口メモ
2	月	減量コッペパン	○	しゃくし菜スパゲッティ ウインナーケチャップソース キャベツナサラダ	11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。今月の給食では、埼玉県でとれた食材や埼玉県にゆかりのある料理がたくさん登場します。普段食べている食材が、どこで、どのように作られているのかにも目を向けながら、埼玉の恵みを味わってみましょう！
4	水	ツイストパン	○	さつまいもポタージュ ししゃもフライ ブロッコリーサラダ	今日のさつまいもポタージュには、川越産のさつまいもペーストを使っています。川越市は昔からさつまいもの産地として知られています。川越で作られたさつまいもが江戸へ運ばれ「川越いも」として親しまれてきました。
5	木	しゃくし菜ごはん	○	高麗鍋風スープ 八頭コロッケ かぼすゼリー	高麗鍋は、埼玉県日高市のご当地料理で、埼玉B級グルメ王決定戦で優勝したこともある料理です。高麗鍋には、「キムチ味」「地場産野菜の使用」「高麗人参の使用」の3つの条件がありますが、給食では高麗人参は使っていないので高麗鍋風スープにしました。
6	金	ごはん	○	中華コーンスープ にんじん焼売② ビビンバの具	今日の中華コーンスープは、とうもろこしの甘みとふわふわのたまごがよく合う、やさしい味わいのスープ。とうもろこしは、焼いたりゆでたりするだけでなく、スープに入れてもおいしく食べることができます。ぜひ味わってみてください。
9	月	厚切り食パン いちごジャム＆マーガリン	○	ポトフ 鶏肉のハニージンジャー焼き コールスローサラダ	今日の鶏肉のハニージンジャー焼きは、はちみつのやさしい甘さとしょうがの香りを生かした味つけです。しょうがには、料理にさわやかな香りとピリッとした辛みを加える働きがあり、甘みのあるはちみつと組み合わせることで鶏肉をおいしく食べることができます。お味はいかがですか。
10	火	ごはん	○	根菜のそぼろ煮 彩の国納豆（小粒） えごまあえ	今日の給食には、秩父で作られたえごまを使っています。えごまは、名前に「ごま」とついていますが、ごまの仲間ではなくシソの仲間です。秩父では、昔からえごまが栽培され、地域の食文化のひとつとして親しまれてきました。身近な地域で作られているえごまを味わってみてください。
11	水	地粉うどん	○	きつねうどん みそポテト 小松菜サラダ	みそポテトは埼玉県秩父地方に昔から伝わる郷土料理です。ゆでたじゃがいもに衣をつけて揚げ、甘辛いみそだれをかけて食べます。身近な食材で作られる素朴な料理ですが、秩父の人々に長く親しまれ、今も地域の食文化として受け継がれています。
12	木	ごはん	○	豚汁 白身魚の甘酢あん ビーフン入り野菜炒め	ビーフンは、中国南部や台湾などで昔から食べられてきた食品で、炒めたり、スープに入れたりして食べます。見た目の似ている春雨はじゃがいもなどのでんぷんから作られますが、ビーフンはお米から作られています。野菜のうまみを吸ったビーフンを味わってみてください。
13	金	ごはん	○	小江戸カレー 磯香あえ 型抜きチーズ	今日の給食は、川越にちなんだ「小江戸カレー」です。川越は、江戸時代から続く街並みや文化が残り、「小江戸」と呼ばれています。今日のカレーには、川越で昔から親しまれてきたさつまいもと小松菜が入っています。
16	月	フラワーロール	○	彩の国シチュー チキンナゲット② グリーンサラダ	今日の彩の国シチューには埼玉県の特産品である、さつまいもと小松菜が使われています。埼玉県は全国有数の小松菜の産地です。小松菜には骨や歯をつくるカルシウムや血液のもととなる鉄分が多くふくまれています。今週は特に県産食材を意識して献立をたてているので注目してみてください。
17	火	ごはん	○	麻婆豆腐 彩の国パオズ 彩玉ナムル	今日の彩の国パオズには埼玉県産の黒豚が使われています。埼玉県は全国3位の黒豚の産地で、歴史ある産業のひとつでもあります。ただ真っ黒い豚のことを黒豚と呼んでいるのではなく、バークシャー種という特定の品種のみを黒豚と呼ぶことができます。
18	水	ライスボール	○	おっきりこみ 彩の国メンチカツ 彩の国サラダ	おっきりこみは群馬県や埼玉県の秩父地方でよく食べられている郷土料理です。幅の広い麺を、野菜などの具材と一緒に煮込んで作ります。麺を別ゆでせず一緒に煮込んで作るのが特徴で、麺からでん粉が溶け出し汁にとろみがつきます。
19	木	ごはん	○	まゆたま汁 鶏肉のえごまみそ焼き 骨丸ごとおかかあえ	秩父ではかいこを育てて、まゆから糸を作る養蚕が盛んでした。そこで、まゆがたくさんできるように願いを込めてまゆの形に似せた団子をたくさんつくり飾る風習があったそうです。今日のまゆたま汁には、まゆに見立てたいももちを使っています。
20	金	かてめし	○	秋野菜のみそ汁 さけフライ・パックソース ワインゼリー	かてめしは秩父地方の郷土料理です。昔はお米が貴重だったため、野菜やきのこ、いも、山菜などを炊いたごはんに混ぜ、量を増やして食べていました。地域や季節によって具材が変わるので、おうちの人にもどんなかてめしを食べていたか聞いてみてください。
24	火	ごはん 味付けのり	○	豚肉と里芋の煮物 すり身チーズロール ひじきサラダ	渋沢栄一は、埼玉県の深谷市に生まれた人物で、「近代日本経済の父」と呼ばれています。生涯で約500もの企業の設立や育成に関わり、日本の経済の発展に大きく貢献し、新しい一万円札の肖像にもなりました。ほかに埼玉県出身の有名人にどんな人がいるのか調べるのも面白そうですね。
25	水	中華めん	○	四川風みそラーメン 彩の国肉まん 棒棒鶏サラダ	今日の彩の国肉まんには、埼玉県産の豚肉と小麦が使われています。埼玉県は小麦の生産も行われており、米を収穫した後の田んぼを活用して作る二毛作も行われています。肉まんのほかにも、うどんやパンにも埼玉県産の小麦が使われています。
26	木	わかめごはん	○	厚揚げの五目煮 たくあんあえ いちごヨーグルト	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加えて発酵させた食品です。乳酸菌が牛乳にふくまれる糖を分解して乳酸をつくることで、牛乳が固まり、ヨーグルト特有の酸味が生まれます。牛乳から作られているので、カルシウムが豊富にふくまれている、中学生におすすめの食品です。
27	金	ごはん	○	きのこけんちん汁 さばのソース焼き 秩父みそサラダ	今日の秩父みそサラダには、秩父産のきゅうりとえごま、埼玉県産の大豆を使用したしょうゆとみそを使っています。県産品は使っていませんが、ブロッコリーも埼玉県が生産量の上位に位置し、埼玉県にゆかりのある食材をたくさん使ったサラダになっています。
30	月	子どもパン	○	豆腐と卵のスープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ	じゃがいもは、エネルギーのもとになる炭水化物を多くふくむ食材です。実は、土の中で育つじゃがいもですが、食べているのは根ではなく茎が大きくなった部分です。じゃがいもにはビタミンCが豊富にふくまれていて、健康維持にも役立ちます。

彩の国ふるさと学校給食月間強化ウイーク