

令和4年度

11月



献立予定表



秩父市立荒川共同調理場

日	曜	献立		食 品 の 働 き			エネルギー	たんぱく質
		主 食	お か ず	赤	黄	緑	kcal	g
				血・肉・骨・歯になる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる		
ぜんこくすしの日								
1	火	すめし てまきのり	牛乳 たまごスティック②②③ いかスティック①②② シーチキンマヨネーズ ふゆやさいのみそしる	ぎゅうにゅう のり みそ たまご いか まぐろ	すめし だいず あぶら	はくさい だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	505 635 806	21.4 27.5 32.5
2	水	こどもパン スライス	牛乳 てりやきハンバーグ ABCスープ おんやさいサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく	パン さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	521 657 844	21.6 25.3 31.8
4	金	はちみつパン	牛乳 ポークビーンズ チキンナゲット①②② つぼみサラダ	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく とりにく	パン じゃがいも さとう あぶら コーンクリームドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	— 668 838	— 28.7 35.0
7	月	ごはん	牛乳 とりにくのふかやねぎダレがけ じゃがいものみそしる たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし だいこん	544 650 859	25.9 29.3 37.2
8	火	わかめごはん	牛乳 あつあげのチャオサイ だいずもやしのナムル みかん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ とりにく	わかめごはん さとう あぶら かんこくナムルドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが だいずもやし こまつな みかん	500 631 823	21.0 26.0 32.6
9	水	キャロットパン	牛乳 とりにくのこうそうやき パンプキンポタージュ ゆでやさいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン あぶら こむぎこ バター ごまあぶら わふうドレッシング	かぼちゃ たまねぎ にんじん にんにく こまつな キャベツ	525 670 860	27.9 32.2 40.6
10	木	ごはん	牛乳 チキンカレー チーズサラダ ワインゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん じゃがいも あぶら ワインゼリー	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ とうもろこし	558 696 889	18.7 22.6 27.9
11	金	じごなうどん	牛乳 にくうどんのしる みそポテト②③④ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく なんと ひじき	うどん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	にんじん こまつな ねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	567 688 836	21.8 27.0 32.3
15	火	ごはん	牛乳 ぶたにくとだいこんのもの なっとう はくさいのいそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	ごはん さとも あぶら なっとう	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく しょうが はくさい こまつな	498 602 794	22.4 27.3 34.5
16	水	コッペパン スライス	牛乳 しゃくしなスパゲッティ ウイナーケチャップ キャベツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー	パン こむぎこ あぶら バター さとう イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが トマト キャベツ しゃくしな	513 657 852	20.1 26.7 34.0
17	木	ごはん (おおたさんまい)	牛乳 じゃがいものそぼろに あつやきたまご えごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ ごま えごま さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ほうれんそう	513 641 784	20.8 24.1 29.6
18	金	ライスボール	牛乳 おつきりこみ ゼリーフライ ちゅうのうパックソース わかめとツナのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ まぐろ	ライスボール ほうとう だいず じゃがいも わふうドレッシング	だいこん にんじん しいたけ はくさい とうもろこし キャベツ もやし	548 629 790	20.8 25.1 30.7
21	月	なめし	牛乳 さいのくにキャベツメンチカツ とんじる ちちぶこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつお わかめ	なめし あぶら じゃがいも わふうドレッシング	にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく ほうれんそう にんじん こまつな とうもろこし	511 622 813	22.1 26.1 32.5
22	火	ごはん	牛乳 マーボーどうふ さいのくにニラまんじゅう①②② はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら しょうが にんにく キャベツ もやし	495 640 821	24.0 27.5 32.7
24	木	ごはん (おおたさんまい)	牛乳 しろみぎかなのピリからソース きのこけんちんじる おひたし	ぎゅうにゅう ホキ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごぼう だいこん にんじん えのきたけ ぶなしめじ なめこ しいたけ キャベツ ほうれんそう	515 620 799	24.0 27.2 33.1
25	金	ホットちゅうかめん	牛乳 ごまみそラーメン あげぎょうざ①②③ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら こうみしおドレッシング	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ とうもろこし だいこん こまつな	538 662 822	20.0 23.8 28.8
28	月	ごはん	牛乳 サバのしょうがに さつまいもじる しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう サバ あぶらあげ みそ こんぶ	ごはん さつまいも あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ぶなしめじ キャベツ こまつな	550 648 866	23.1 26.0 33.3
29	火	キムタクごはん	牛乳 はるさめスープ ししゃもフリッター①②② ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも ヨーグルト	ごはん ごま あぶら はるさめ こむぎこ	はくさい だいこん たまねぎ チンゲンサイ にんじん	524 689 856	18.8 24.8 29.3
30	水	ツイストパン	牛乳 とうにゅうシチュー やきぐりコロツケ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	パン さつまいも バター あぶら くり イタリアンドレッシング	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー えだまめ	503 638 844	18.6 24.1 30.6

◇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もあります。ご了承下さい。

◇給食に関する行事、欠食等については各校のおたよりで確認をお願い致します。

食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」



食事を食べるということは、
動植物の命をいただくことにもつ
ながります。その食べ物をいただ
くことや、料理してくれた人に
感謝の気持ちを込めて、あいさ
つを忘れないようにしましょう。



11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

秩父地域・埼玉県でつくられた食材に感謝したり、昔から地域に伝わる伝統の郷土食を食べ、自分たちの
住む地域のことをさらに知ることを目的とした1カ月です。また、11月より今年の秋に収穫した米が給食に
提供されます。

- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| 11/7 鶏肉の深谷ねぎダレがけ | 11/18 おつきりこみ ゼリーフライ(行田市郷土料理) |
| 11/11 みそポテト | 11/21 秩父こんにゃくサラダ |
| 11/16 しゃくし菜スパゲッティ | 11/24 大田産米 |
| 11/17 大田産米 えごま和え(吉田産) | 地元の食材に親しんで食べてみてください。 |