



令和7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)	ちやうし からだの調子 を整える食品 (緑)	I 補 け kcal	たんぱく質 g
4	火	ごはん	牛乳	さんまの生姜煮 五目きんぴら まゆだま汁	牛乳 さんま 鶏肉 さつま揚げ	ごはん 油 砂糖 いもち じゃがいも 米粉	しょうが 人参 ごぼう こんにゃく れんこん しめじ 小松菜	838	33.3
5	水	きなこ揚げパン	牛乳	ウインナーのたまご巻き ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳 きなこ ウインナー たまご ツナ ベーコン	パン 油 砂糖 玉ねぎドレッシング じゃがいも マカロニ	ブロッコリー きゃべつ 人参 たまねぎ トマト にんにく セロリ	776	29.4
6	木	ごはん ☆おかかふりかけ	牛乳	すき焼き煮風 白身魚のフリッター② 小松菜和え	牛乳 おかか 鶏肉 豆腐 白身魚 わかめ	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま油	しらたき 人参 白菜 たまねぎ ねぎ 小松菜 きゃべつ とうもろこし	860	33.7
7	金	地粉うどん	牛乳	カレーうどんの汁 塩昆布和え はちみつパンケーキ	牛乳 豚肉 塩昆布 ヨーグルト	うどん カレールウ かたくり粉 ごま油 ホットケーキミックス はちみつ	たまねぎ 人参 小松菜 ほうれん草 きゃべつ 干しいたけ	852	29.8
10	月	ごはん	牛乳	肉じゃが 彩の国納豆 わかめとツナの和え物	牛乳 豚肉 納豆 わかめ ツナ	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま油	人参 たまねぎ しらたき いんげん きゃべつ きゅうり	817	31.4
11	火	ごはん	牛乳	鶏肉のからあげ たくあん和え さつまいも汁	牛乳 鶏肉 油揚げ	ごはん かたくり粉 油 ごま さつまいも	しょうが にんにく 人参 干切り大根漬け ほうれん草 りょくとうもやし 大根 ごぼう ねぎ	843	34.1
12	水	コッペパン	牛乳	しゃくし菜スパゲティ チキンナゲット③ 秩父みそチーズサラダ	牛乳 豚肉 ナゲット チーズ	パン スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも	しゃくし菜 たまねぎ 人参 しめじ しょうが にんにく きゅうり ブロッコリー	899	36.5
13	木	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き風 磯香和え かきたまスープ	牛乳 いわし のり たまご 豆腐 鶏肉	ごはん 油 砂糖 かたくり粉	しょうが ほうれん草 人参 りょくとうもやし たまねぎ チンゲンサイ	853	35.1
17	月	しゃくし菜入り そばごはん	牛乳	まぐろカツ 高麗鍋(こまなべ)風スープ 毛呂山(もろやま)ゆずゼリー	牛乳 豚肉 まぐろ 豆腐	ごはん 油 砂糖 ゆずゼリー	しょうが しゃくし菜 ごぼう 人参 たけのこ 枝豆 白菜キムチ 白菜 大根 ねぎ にら えのき しらたき	847	32.0
18	火	ごはん	牛乳	ブルコギ風炒め 彩の国パオズ② トックスープ	牛乳 豚肉 パオズ 鶏肉 わかめ	ごはん 油 砂糖 かたくり粉 トック ごま油	しょうが にんにく ねぎ 人参 たまねぎ 白菜 にら えのき	857	28.2
19	水	はちみつパン	ヨーグルト牛乳	鶏肉のサルサソースかけ イタリアンサラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 あさり ベーコン	パン かたくり粉 油 オリーブオイル じゃがいも イタリアンドレッシング 薄力粉 バター	にんにく たまねぎ トマト ブロッコリー きゃべつ とうもろこし	825	37.0
20	木	ごはん	牛乳	小江戸カレー 秩父こんにゃくサラダ みかん	牛乳 鶏肉 わかめ	ごはん さつまいも じゃがいも 油 カレールウ 塩中華ドレッシング	たまねぎ 人参 こんにゃく 小松菜 とうもろこし みかん	807	25.7
21	金	中華めん	牛乳	カントンメンのスープ 彩の国肉まん 春雨サラダ	牛乳 豚肉 イカ	中華めん 油 ごま油 かたくり粉 春雨 砂糖 薄力粉	しょうが 白菜 人参 りょくとうもやし ねぎ 小松菜 きゃべつ 大豆もやし	790	33.7
25	火	かてめし	牛乳	黒豚メンチカツ 豚汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ ヨーグルト ヨーグルト	ごはん 油 砂糖 さといも	人参 ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ れんこん	877	37.5
26	水	子どもパン	牛乳	チーズハンバーガーセット (スライスチーズ・ケチャップハンバーグ) 彩の国サラダ ABCスープ	牛乳 ハンバーグ チーズ ベーコン ひじき	パン 砂糖 さつまいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	小松菜 たまねぎ 人参 きゃべつ とうもろこし	818	30.7
27	木	ごはん	牛乳	ユーリンチー ほうれん草のナムル 坦々風スープ	牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん かたくり粉 油 砂糖 ごま油 春雨 韓国ナムルドレッシング	ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 大豆もやし 人参 白菜 りょくとうもやし にら	813	34.5
28	金	さきたまロール	牛乳	おっきりこみ 白花豆(しろはなまめ)のコロッケ 和風サラダ	牛乳 鶏肉 白花豆 油揚げ	パン ほうとう麺 和風ドレッシング バター	人参 ねぎ ほうれん草 ごぼう 干しいたけ 小松菜 りょくとうもやし	882	32.3

◆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。



彩の国ふるさと学校給食月間



毎年6月・11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です。
埼玉県では、地元で収穫された食材や郷土料理を知り、
愛着を深めようという取り組みを行っています。
今月の給食では、秩父や埼玉県で作られた
野菜や郷土料理を多く取り入れました。
また、今月のお米は秩父市大田地区で収穫された新米です。
新米は、水分が多く甘みがあります。
よく噛んで味わって食べてみてください☆



※ がついている日は【ふるさと給食の日】です。



秋 刀 魚



秋に旬を迎える『秋刀魚』。いったい何と読むのでしょうか？
答えは『さんま』。漢字のとおり秋に捕れる刀のような魚です。
さんまの塩焼きと言えば、大根おろしと一緒に食べるイメージがある人も多いと思います。おいしいからだけではなく、
脂ののったさんまの消化を助けてくれるはたらきが、大根にはあります。
新鮮なさんまは、下あごが黄色いことが特徴。おうちのひと