



# 令和4年度 11月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

日(曜日)	献立名		おもなほたらき			えいようりょう		
			黄	赤	緑	エネルギー (キロカロ リー)	たんぱくしつ (グラム)	
			ねつやかのもと	体をつくる	体の調子をととのえる			
1(火)	すめし	牛乳	てまきのり たまごスティック② イカスティック② ツナマヨネーズ ふゆやさいのみそしる	ごはん ごむぎこ マヨネーズ	牛乳 のり みそ たまご イカ あぶら ツナ	たまねぎ ほくさい だいこん にんじん ねぎ	618	24.2
2(水)	じごなうどん	牛乳	にくうどんのしる みそポテト ひじきのサラダ	じごなうどん あぶら じゃがいも はくりきこ さとう	牛乳 ぶたにく なると みそ とりのさきみ ひじき	しょうが にんにく まいだけ ねぎ にら キャベツ きゅうり にんじん	673	23.0
4(金)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 さいのくにくろふたニラまんじゅう② はるさめサラダ	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら ごむぎこ はるさめ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ししいだけ しょうが にんにく にら キャベツ ねぎ りよくとちもやし	696	28.3
7(月)	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいごんのにも なっとう はくさいのいそかあえ	ごはん さといも あぶら さんおんとう さとう	牛乳 ぶたにく なっとう のり	だいこん にんじん ねぎ ごんにやく しょうが はくさい こまつな	601	26.2
8(火)	キャロットパン	牛乳	パンフキンポターショ とりにくのごうそうやき ゆでやさいサラダ(わふうドレッシング)	パン ごまあぶら	牛乳 ベーコン とりにく	にんじん かほちゃ たまねぎ グリンピース こまつな キャベツ	696	28.9
9(水)	ごはん (ちちぶしおあた のおこめ)	牛乳	きのこけんちんじる しろみさかなのピリからソース おひたし	ごはん じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう	牛乳 とうふ みそ メルルサー	だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ぶなしめじ なめこ しいだけ キャベツ ほうれんそう	610	25.3
10(木)	コッペパン	牛乳	しゃくしなスパゲッティ ワインナーチップソース キャベツサラダ(イタリアンドレッシング)	パン スパゲッティ ごまあぶら ハター さとう	牛乳 ぶたにく ソーゼージ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース しゃくしな にんにく しょうが キャベツ	647	26.3
11(金)	ひろしま なめし	牛乳	とんじる さいのくにキャベツメンチカツ ちちぶこんにくサラダ (わふうドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら パンこ ごむぎこ	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	ひろしま にんじん ねぎ ごぼう だいこん キャベツ こんにやく ほうれんそう こまつな とうもろこし	655	22.0
15(火)	ごはん	牛乳	さつまじる さばのしょうがに しおこんぶあえ	ごはん さつまいも ごまあぶら	牛乳 あぶらあげ みそ さば しおこんぶ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ぶなしめじ しょうが キャベツ こまつな	645	23.5
16(水)	ちゅうかめん	牛乳	ごまみそラーメンのスープ あげきょうざ② だいこんサラダ(しおドレッシング)	ちゅうかめん ごまあぶら ごま ごむぎこ あぶら	牛乳 ぶたにく みそ とりにく ハム	にんにく しょうが にんじん りよくとちもやし とうもろこし ねぎ キャベツ だいこん こまつな	659	25.6
17(木)	はちみつパン	牛乳	ポークビーンズ チキンナゲット② つぼみサラダ (コーンクリーミードレッシング)	パン じゃがいも さとう あぶら パンこ ごむぎこ	牛乳 ぶたにく だいます ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん あおピーマン トマト にんにく フロッコリー カリフラワー とうもろこし	676	29.1
18(金)	ごはん (ちちぶしおあた のおこめ)	牛乳	じゃがいものぞぼろに あつけきよたまこ えごまあえ	ごはん じゃがいも あぶら さんおんとう かたくりこ ごま えごま さとう	牛乳 とりにく たまご みそ	たまねぎ にんじん きやいんげん キャベツ ほうれんそう	633	24.3
21(月)	キムたく ごはん	牛乳	はるさめスープ ししゃもフリッター② ヨーグルト	ごはん あぶら ごま はるさめ かたくりこ ごむぎこ	牛乳 ぶたにく ベーコン ししゃも ヨーグルト	たくあん キムチ たまねぎ にんじん こまつな ししいだけ	672	23.3
22(火)	こどもパン	牛乳	ABCスープ てりやきハンバーグ おんやさいサラダ (イタリアンドレッシング)	パン じゃがいも マカロニ さとう かたくりこ	牛乳 ベーコン ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ フロッコリー	630	25.1
24(木)	ライスボール	牛乳	おつきりこみ ゼリーフライ(バックソース) わかめとツナのあえも (わふうドレッシング)	パン ほうとう じゃがいも ごむぎこ パンこ あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ おから わかめ ツナ	だいこん にんじん しいだけ ほくさい ねぎ たまねぎ とうもろこし キャベツ りよくとちもやし	621	21.7
25(金)	ごはん	牛乳	チキンカレー チーズサラダ(たまねぎドレッシング) ワインゼリー	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 とりにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ とうもろこし りんご ぶどう	687	21.2
28(月)	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 (かんこくナムルドレッシング) みかん	ごはん さとう あぶら ごま	牛乳 わかめ あつあげ ぶたにく みそ	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	631	25.8
29(火)	ツイストパン	牛乳	とうにゅうシチュー やきくろコロッケ グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	パン じゃがいも マーガリン あぶら くり さつまいも パンこ ごむぎこ	牛乳 とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし フロッコリー えだまめ キャベツ	647	21.1
30(水)	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる とりにくのふかやねぎだれかけ たくあんあえ	ごはん じゃがいも あぶら ごま	牛乳 わかめ あぶらあげ みそ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが たくあん ほうれんそう りよくとちもやし	637	25.9

\*入居等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。  
 ☆毎月19日は「食育の日」です。(今月は19日に給食がないので、学校では18日が食育の日です。)