



令和6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 ねつやかのもと	赤 体をつくる	緑 体の骨子をどこのえる	エネルギー kcal/100g	たんぱく質 g/100g	
1(金)	ごはん	牛乳	あつあげのごもくちゅうかに ポークしゅうまい① ちゅうかサラダ	ごはん さんおんとう あぶら かたくりこ こまあぶら こむぎこ パンこ さとう	牛乳 なまあげ とりにく えび ぶたにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ だけのこ しいたけ にんにく しょうが りよくとうもやし こまつな	614	29.8
5(火)	ごはん (おおたさんまい)	牛乳	すき焼きふう あつやきたまご たくあんあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	牛乳 やきとうふ ぶたにく たまご	しらたき たまねぎ ねぎ にんじん たくあん キャベツ りよくとうもやし	636	30.0
6(水)	じごなうどん	牛乳	さぬきうどんのしる みそポテト ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	じごなうどん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こま	牛乳 とりにく なると あぶらあげ わかめ みそ ひじき	ねぎ にんじん しょうが ごぼう さやいんげん	691	22.8
7(木)	ツイストパン	牛乳	たこナゲット② おんやさいサラダ コーンポタージュ	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう	牛乳 たこ いか たちうお ぶたにく ベーコン ポタージュ(牛乳)	ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	634	22.4
8(金)	ごはん	牛乳	さばのみりんやき いそかあえ とんじる	ごはん さとう じゃがいも あぶら	牛乳 さば のり ぶたにく とうふ みそ	キャベツ りよくとうもやし にんじん だいこん ごぼう	604	24.6
11(月)	ごはん	牛乳	とりにくのごまだれがけ わかめとツナのあえもの こまつなのみそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう こま じゃがいも	牛乳 とりにく わかめ ツナ あぶらあげ みそ	とうもろこし にんじん キャベツ りよくとうもやし こまつな ねぎ	585	30.8
12(火)	ライスボール	牛乳	おっきりこみ やさいコロッケ キャベツサラダ	パン ほうとうめん じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん しいたけ はくさい かぼちゃ たまねぎ えだまめ キャベツ	593	21.1
13(水)	ごはん	牛乳	とうふのうまに はるまき だいずもやしのナムル (ナムルドレッシング)	ごはん かたくりこ あぶら こまあぶら こむぎこ はるさめ	牛乳 とうふ ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん だけのこ しいたけ にんにく しょうが キャベツ ねぎ だいずもやし りよくとうもやし こまつな	681	26.4
15(金)	ごはん	牛乳	こえどカレー チーズサラダ(たまねぎドレッシング) みかん	ごはん じゃがいも さつまいも あぶら	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 みかん	652	23.8
18(月)	ごはん	牛乳	キャベツメンチカツ えごまあえ きのこげんちんじる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら こま えごま さとう じゃがいも こまあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく みそ とうふ	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん えのき しめじ なめこ しいたけ	585	19.7
19(火)	わかめごはん	牛乳	ちくぜんに ほうれんそうとひじきのサラダ りんごゼリー	ごはん さといも さんおんとう あぶら	牛乳 わかめ とりにく ツナ ひじき	にんじん ごぼう しらたき れんこん さやいんげん しいたけ ほうれんそう きゅうり とうもろこし りんご	583	24.5
20(水)	ちゅうかめん	牛乳	キムチラーメンのスープ さいのくにくまん だいこんサラダ (しおちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こまあぶら こむぎこ さとう パンこ	牛乳 ぶたにく なると みそ	はくさいキムチ りよくとうもやし にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ だいこん こまつな	639	26.2
21(木)	食育の日 バターロール	牛乳	ハムチーズピカタ グリーンサラダ ミネストローネ	パン あぶら さとう じゃがいも	牛乳 たまご ハム チーズ ベーコン	ブロッコリー とうもろこし えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん	606	22.5
22(金)	ごはん (おおたさんまい)	牛乳	しろみさかなのかほすソース しおこんぶあえ さつまいもじる	ごはん あぶら さとう こまあぶら さつまいも	牛乳 たら しおこんぶ あぶらあげ みそ	かぼす キャベツ にんじん りよくとうもやし だいこん ごぼう しめじ	591	24.1
25(月)	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいこんのもの なっとう こまつなあえ	ごはん さといも あぶら さんおんとう こまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく なっとう わかめ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく しょうが こまつな キャベツ とうもろこし	586	26.4
26(火)	こどもパン	牛乳	ハンバーグBBQソース ポテトサラダ コンソメスープ	パン さとう はちみつ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり キャベツ	621	26.4
27(水)	チャーハン	牛乳	えびカツ はるさめスープ ヨーグルト	ごはん あぶら パンこ こむぎこ はるさめ	牛乳 ぶたにく なると えび ベーコン ヨーグルト	にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ こまつな しいたけ	598	23.5
28(木)	コッペパン	牛乳	しゃくしなスパゲッティ ウイナーケチャップ ゆでやさしいサラダ	パン スパゲッティ マーガリン さとう あぶら	牛乳 ぶたにく ソーセージ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しゃくしな にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ	605	27.2
29(金)	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ ツナサラダ じゃがいものみそしる	ごはん かたくりこ あぶら さんおんとう じゃがいも	牛乳 とりにく ツナ わかめ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ りよくとうもやし にんじん たまねぎ	623	30.2

*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。
☆毎月19日は「食育の日」です。