



令和4年度

11月給食献立予定表

秩父市立北部共同調理場



日	曜	しゅ 主 食	しょく 牛乳	お か ず	ち にく 血や肉、骨や歯に なる食品(赤)	ね つ 熱や力のもとに なる食品(黄)	からだの調子を ととの 整える食品(緑)	I群 ^g - kcal	タ ンパク質 g
1	火	すめし (てまきのり)	牛乳	ふゆやさいのみそしる たまごスティック② いかスティック② シーチキンマヨネーズ	牛乳 とうふ あぶらあげ たまご いか まぐろ のり	ごはん あぶら さとう でんぶん	たまねぎ はくさい だいこん にんじん ねぎ しょうが	664	27.6
2	水	じごなうどん	牛乳	にくうどんのしる みそポテト ひじきサラダ (わふうドレッシング)	牛乳 ふたにく なると とりにく ひじき	うどん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	しょうが にんじん しいたけ こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ ブルーン にんにく ピーマン しょうが ねぎ	693	27.8
4	金	キャロットパン	牛乳	パンブキンボーラージュ とりにくのこうそうやき ゆでやさいサラダ (たまねぎドレッシング)	牛乳 ベーコン とりにく	パン あぶら こむぎこ バター さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん にんにく プロッコリー ピーマン とうもろこし ねぎ ゆず	672	30.9
7	月	キムたくごはん	牛乳	はるさめスープ こもちししゃもフリッター② ヨーグルト	牛乳 ふたにく ベーコン ししゃも おきあみ のり ヨーグルト	ごはん あぶら ごま はるさめ こむぎこ でんぶん さとう こめこ	たくあん キムチ たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ しいたけ	641	23.8
8	火	おおたさん ごはん	牛乳	けんちんじる しろみざかなのピリからソース こまつナサラダ (わふうドレッシング)	牛乳 とうふ メルルーサ まぐろ	ごはん さとも あぶら でんぶん さとう	なめこ しめじ しいたけ だいこん ごぼう にんじん ねぎ こまつな こんにゃく キャベツ にんにく しょうが とうもろこし ブルーン ピーマン たまねぎ	628	28.6
9	水	コッペパン スライス	牛乳	しゃくしなスパゲティー ワインナーのケチャップソース キャベツサラダ (イタリアンドレッシング)	牛乳 ふたにく ワインナー	パン スパゲティー あぶら バター さとう	しゃくしな たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが キャベツ トマト	633	26.6
10	木	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいこんのもの さいのくになつとう いそかえ	牛乳 ふたにく だいす のり	ごはん さとも さとう あぶら	だいこん にんじん ねぎ しょうが こんにゃく ほうれんそう はくさい	607	27.2
11	金	はちみつパン	牛乳	ポークピーンズ 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)	牛乳 だいす ぶたにく チーズ とりにく おから	パン じゃがいも さとう あぶら パンこ でんぶん こむぎこ こめこ	いんげんまめ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト プロッコリー キャベツ とうもろこし ブルーン レモン	643	29.5
15	火	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 ちちぶこんにゃくサラダ (たまねぎドレッシング)	牛乳 ふたにく とうふ くきわかめ	ごはん じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ さとう	ひろしまな たいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく こまつな はくさい キャベツ しょうが たまねぎ ピーマン ゆず	629	23.6
16	水	ちゅうかめん	牛乳	ごまみそラーメンのスープ あげぎょうざ② だいこんサラダ (しおドレッシング)	牛乳 ふたにく ハム とりにく	めん ごま あぶら ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ	はくさい にんじん ねぎ しょうが にんにく だいこん こまつな キャベツ たまねぎ レモン	680	26.8
17	木	おおたさん ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに あつやきたまご えごまあえ	牛乳 とりにく たまご	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぶん ごま えごま	たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう キャベツ	642	24.9
18	金	こどもパン スライス	牛乳	ABCスープ てりやきハンバーグ はなやさいサラダ (コーンクリーミードレッシング)	牛乳 ベーコン とりにく ふたにく	パン マカロニ じゃがいも さとう でんぶん あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん りんご ブルーン プロッコリー カリフラワー とうもろこし レモン	633	24.9
21	月	ごはん	牛乳	マーボーどうふ さいのくにニラまんじゅう② はるさめサラダ	牛乳 とうふ ふたにく だいすこ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ こむぎこ	ねぎ にんじん だけのこ にら しいたけ にんにく しょうが とうもろこし キャベツ こんにゃくこ	679	27.6
22	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	牛乳 あぶらあげ さば こんぶ	ごはん さつまいも ごまあぶら さとう	だいこん ごぼう ねぎ にんじん キャベツ こまつな しょうが	631	25.0
24	木	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	牛乳 とりにく チーズ	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれんそう ねぎ キャベツ とうもろこし ピーマン ゆず ぶどう	699	23.3
25	金	ライスボール パン	牛乳	おっきりこみ ゼリーフライ(ちゅうのうソース) わかめとツナのあえもの	牛乳 ふたにく あぶらあげ わかめ まぐろ おから	パン めん あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ パンこ	だいこん はくさい ごぼう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	638	24.0
28	月	わかめごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ だいすもやしのナムル みかん	牛乳 わかめ なまあげ ふたにく	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	キャベツ たまねぎ にんじん だけのこ しょうが だいすもやし こまつな みかん	617	24.7
29	火	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる とりにくのねぎダレかけ たくあんあえ	牛乳 あぶらあげ わかめ とりにく	ごはん じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん いんげん ねぎ しょうが たくあん もやし ほうれんそう	631	28.0
30	水	ツイストパン	牛乳	とうにゅうシチュー くりコロッケ グリーンサラダ (イタリアンドレッシング)	牛乳 とりにく とうにゅう	パン じゃがいも マーガリン でんぶん さつまいも こむぎこ あぶら パンこ さとう	たまねぎ にんじん くり とうもろこし キャベツ ほうれんそう えだまめ プロッコリー トマト	649	23.2

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆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。

毎年11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

「彩の国ふるさと学校給食月間」は、「地域や埼玉県で作られた食材に感謝をし、昔から地域に伝わる伝統の郷土食を食べて、自分達の住む地域のことを更に知ること」を目的とした試みです。

今月の給食には郷土食や秩父地域・埼玉県で作られた食材を取り入れています。特に第3週は「地場産物活用強化ウィーク」となっています。