



11月の学校給食献立予定表

令和4年

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	熱や力のもとになる食品(黄色)	からだの調子を整える食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
1	火	酢めし (手巻き寿司)		焼きのり、ツナマヨ たまご③、いかスティック② みそ汁(野菜)	牛乳 のり ツナ 卵 いか 生揚げ	酢飯 油 マヨネーズ	人参 白菜 大根 ねぎ 小松菜	788	29.9
★	木	地粉うどん		肉うどん みそポテト ひじきサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき	地粉うどん 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも ごま	人参 ねぎ 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ キャベツ きゅうり	855	27.8
4	金	ごはん		四川風麻婆豆腐 小松菜まんじゅう② 春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 小松菜まんじゅう ハム	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	玉ねぎ たけのこ なら ねぎ 干しいたけ キャベツ 人参 きゅうり	814	30.5
★	月	ライスボール		おつきりこみ ゼリーフライ(ソース) ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ ゼリーフライ ハム	パン ほうとう麺 油 砂糖 ごま	人参 大根 白菜 ごぼう ねぎ 干しいたけ キャベツ ブロッコリー きゅうり	786	26.5
★	火	ごはん(大田産) 味付けのり		鶏のねぎだれがけ おかかあえ きのこけんちん汁	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 のり	ごはん 油 里芋	ねぎ 人参 ほうれん草 大根 キャベツ ごぼう 干しいたけ しめじ えのきたけ こんにゃく	790	32.8
9	水	キャロットパン		コーンチャウダー チキンナゲット③ 米粉マカロニのサラダ	牛乳 ベーコン チキンナゲット ハム	パン 油 バター オリーブ油 小麦粉 砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ	人参 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり レモン	823	29.2
10	木	ごはん		じゃがいものそぼろ煮 厚焼きたまご 小松菜あえ	牛乳 鶏肉 厚焼きたまご	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ いんげん 小松菜 キャベツ コーン	784	28.0
★	金	菜めし		彩の国キャベツメンチカツ 秩父こんにゃくサラダ さつま汁	牛乳 メンチカツ わかめ 鶏肉 豆腐	ごはん 油 小麦粉 さつまいも 和風ドレッシング	人参 キャベツ きゅうり コーン こんにゃく 大根 ねぎ	834	26.2
15	火	ごはん		さばの生姜煮 磯香あえ 豚汁	牛乳 鯖(さば) のり 豚肉 豆腐	ごはん 油 じゃがいも	人参 ほうれん草 もやし 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	826	33.0
16	水	中華めん		ごまみそラーメン 揚げ餃子③ こまつなサラダ	牛乳 豚肉 なんと わかめ 餃子 ツナ	中華めん 油 ごま 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ もやし ねぎ なら 小松菜 キャベツ コーン	828	32.5
17	木	かみかみ献立 キムタクごはん		ししゃもフリッター② 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ししゃもフリッター ベーコン ヨーグルト	ごはん 油 ごま 小麦粉 春雨	人参 白菜キムチ たくあん漬 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 きくらげ	843	31.2
★	金	ごはん(大田産)		豚肉と大根の煮物 彩の国納豆(たれ・からし付) えごまあえ	牛乳 豚肉 さつま揚げ 納豆	ごはん 油 砂糖 じゃがいも えごま ごま	人参 大根 ねぎ こんにゃく しょうが ほうれん草 キャベツ	801	33.3
21	月	パンにはさむ 子どもパン スライスチーズ		ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーとツナのサラダ ABCスープ	牛乳 ハンバーグ ツナ ベーコン チーズ	パン 油 砂糖 ごま マカロニ じゃがいも	人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン きゅうり キャベツ	794	34.3
22	水	わかめごはん		厚揚げのチャオサイ 大豆もやしのナムル みかん	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ	ごはん 油 砂糖 片栗粉 韓国ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ 大豆もやし もやし 小松菜 みかん	797	31.9
24	木	ごはん わかめふりかけ		白身魚のピリ辛ソース 切干大根の煮物 かきたまスープ	牛乳 白身魚(マルサ) 豚肉 竹輪 油揚げ 卵 ベーコン わかめ	ごはん 油 砂糖 さつまいも ごま	人参 ほうれん草 キャベツ ごぼう れんこん 大根 ねぎ	801	32.2
25	金	ごはん		チキンカレー チーズサラダ ワインゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ	ごはん 油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも ゼリー	人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン レモン	886	28.5
28	月	ツイストパン		豆乳シチュー 焼き栗コロッケ グリーンサラダ	牛乳 豆乳 豚肉	パン 油 マーガリン 米粉 じゃがいも 栗コロッケ イタリアンドレッシング	人参 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり 枝豆 ブロッコリー	854	29.3
29	火	ごはん		チーズタッカルビ たくあんサラダ みそ汁(じゃがいも)	牛乳 鶏肉 チーズ ハム 油揚げ わかめ	ごはん 油 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり たくあん漬	837	33.9
30	水	はちみつパン		しゃくし菜スパゲティ 焼きウインナー コールスローサラダ	牛乳 豚肉 ウインナー	パン 油 オリーブ油 砂糖 スパゲティ コーンクリームドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン しゃくし菜漬 キャベツ コーン	849	31.7

★11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。★

- ◆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。ご了承ください。
- ◆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。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。



★のついている日は、ふるさと給食の日です。