

令和6年 11月

学校給食献立表

皆野町学校給食センター



★個数物の数字(幼・小・中)

日	曜日	こ ん だ て			食 品 と 働 き			栄 養 価	
		しゅしょく	牛乳	お か ず	血・肉・骨などの 体をつくる(赤)	熱や力になる (黄)	体の調子をととのえる (緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					1群・2群	5群・6群	3群・4群		
1	金	げんまいいり ごはん	牛乳	マーボーナス 彩の国にんじんしゅうまい② きゅうりのナムル	牛乳 ぶたにく みそ とうふ だいず しゅうまい	こめ 油 さとう でんぷん ごま ごま油	なす・にんじん・たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんにく・しょうが・にら・ねぎ キャベツ・だいこん・きゅうり	(小)646 (中)826	25.7 36.2
5	火	ツイストパン	牛乳	スパゲッティナポリタン やきぐりコロッケ コーンサラダ	牛乳 ウインナー コロッケ	ツイストパン 油 さとう スパゲッティー クリ ューンクリームドレッシング	にんじん・ピーマン・たまねぎ・にんにく マッシュルーム・ブロッコリー・カリフラワートマト・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	657 840	21.3 30.0
6	水	むぎごはん	牛乳	はっぼうさい チョレギサラダ プリン	牛乳 ぶたにく いか エビ うずらたまご わかめ のり	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ごま プリン かんこくナムルドレッシング	にんじん・はくさい・たまねぎ・たけのこ ちんげんさい・しいたけ・しょうが きゅうり・キャベツ	654 837	25.6 33.2
7	木	ごはん	牛乳	にくどんのぐ あつやきたまご わふうサラダ	牛乳 ぶたにく たまご	こめ 油 さとう しらたき わふうやさ이드レッシング	たまねぎ・にんじん・ねぎ・いんげん しょうが・キャベツ・きゅうり・もやし とうもろこし	643 823	27.9 39.3
8	金	じごなうどん	牛乳	カレーうどんしる サケメンチカツ きんごまごぼうサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ サケメンチカツ	じごなうどん 油 さとう カレールウ マヨネーズ ごま	しめじ・にんじん・たまねぎ・ごぼう ほうれんそう・キャベツ・きゅうり	654 837	22.2 31.3
11	月	ごはん	牛乳	わかめスープ ぎょうざ②②③ ビビンバふうソテー	牛乳 とうふ わかめ ぎょうざ ぶたにく みそ	こめ 油 さとう ごま ごま油	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが しめじ・だいずもやし・もやし ほうれんそう	644 824	23.2 32.7
12	火	こどもパン スライス	牛乳	はくさいのクリームスープ にこみふうハンバーグ つぼみサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	こどもパン 油 さとう シチュールウ かおりごまドレッシング	はくさい・いんげん・たまねぎ・にんじん しめじ・トマト・ブロッコリー・カリフラワー りんご・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	649 830	26.3 37.0
13	水	しゃくしなごはん	牛乳	ゼリーフライ はくさいのごまみそあえ クリのムース	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ ゼリーフライ	こめ もちごめ さとう 油 ごま くりのムース	にんじん・ごぼう・いんげん・しゃくしな しいたけ・まいたけ・ほうれんそう はくさい・もやし	665 851	21.1 29.7
15	金	ごはん	牛乳	さいのくになつとう とんじる サバのみそに いそかあえ	牛乳 なつとう ぶたにく みそ あぶらあげ サバ のり	こめ 油 さとう さといも こんにゃく	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな ねぎ・はくさい・きゅうり・ほうれんそう	637 815	24.3 34.3
18	月	ごはん	牛乳	かんこくのり あつあげのチャオサイ おかかマヨあえ	牛乳 あつあげ ぶたにく みそ のり おかか	こめ 油 さとう ノンエッグマヨネーズ	はくさい・にんじん・たまねぎ・いんげん しょうが・ほうれんそう・キャベツ きゅうり・とうもろこし	636 814	23.3 32.8
19	火	★国神小リクエスト献立★ ナン	イチゴ 牛乳	キーマカレー ガーリックポテト げんきヨーグルト	イチゴ牛乳 ぶたにく とりにく だいず ヨーグルト	ナン さとう でんぷん 油 じゃがいも バター カレールウ カレー粉	たまねぎ・にんじん・しめじ・えだまめ にんにく・しょうが・とうもろこし パセリ	639 817	26.6 37.5
20	水	あおなごはん	牛乳	きのこじる いわしたつたあげ たくあんあえ	牛乳 とうふ いわし みそ	こめ 油 さとう ごま	しめじ・まいたけ・なめこ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう・キャベツ きゅうり・たくあん	644 824	25.5 35.9
21	木	しゅくパン クリームゴールド	牛乳	あきのみかくシチュー チキンナゲット②②③ ぶどうゼリーポンチ	牛乳 とりにく チキンナゲット	しゅくパン 油 さとう さつまいも シチュールウ クリームゴールド ゼリー	まいたけ・しめじ・たまねぎ・はくさい にんじん・いんげん・ぶどう・みかん もも・パイナップル	669 856	22.9 32.2
22	金	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンしる 彩の国にくまん きゅうりのちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく みそ にくまん	ちゅうかめん 油 さとう ごま ごま油	にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし にら・とうもろこし・にんにく・しょうが だいこん・ほうれんそう・きゅうり・キャベツ	670 857	23.9 33.6
25	月	ごはん	牛乳	みぞれじる サワラのてりやき しゃくしなのいためもの	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく サワラ	こめ 油 さとう ごま	にんじん・ほうれんそう・だいこん えのきだけ・ねぎ・キャベツ・しゃくしな	636 814	27.2 38.3
26	火	くろパン	牛乳	おっきりこみ よろづやのみそポテト②②③ 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	くろぱん 油 さとう うどん じゃがいも こんにゃく	にんじん・ごぼう・ねぎ・はくさい・しめじ だいこん・しいたけ・ほうれんそう きゅうり・キャベツ	665 851	21.6 30.4
27	水	ウインナーピラフ	牛乳	ツナオムレツ コールスローサラダ みかん	牛乳 ウインナー ツナ たまご	こめ もちごめ さとう コールスロードレッシング	たまねぎ・にんじん・とうもろこし マッシュルーム・グリーンピース・キャベツ きゅうり・みかん	646 826	21.6 30.4
28	木	ごはん	牛乳	にくじゃが コーンとえだまめのかまぼこ①①② しおこんぶあえ	牛乳 ぶたにく かまぼこ こんぶ	こめ 油 さとう じゃがいも しらたき ごま油	たまねぎ・にんじん・いんげん コーン・えだまめ・キャベツ ほうれんそう・きゅうり	662 847	28.0 39.4
29	金	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ スイートポテトサラダ りんごゼリー	牛乳 ぶたにく チーズ	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ ハヤシルウ さつまいも ゼリー	たまねぎ・にんじん・しめじ・えだまめ にんにく・しょうが・マッシュルーム・えのき キャベツ・とうもろこし・りんご	659 843	25.2 35.5

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆6日(水)の給食に「うずら卵」を使用します。
のどにつまらせないように、よくかんで食べましょう！

今月の皆野産・秩父郡市産
○さつまいも ○さといも ○はくさい ○まいたけ ○しめじ
○ねぎ ○きゅうり ○しゃくし菜漬け ○みそ ○しょうゆ



11月8日は「11月8日の目」

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎを防ぎ、
肥満を予防する

消化を助け、栄養の
吸収がよくなる

味がよくわかり、
味覚が発達する

がむ

脳が活性化し、
集中力が高まる