



令和4年 11月



学校給食献立予定表

横瀬町学校給食調理場

日 曜	献 立 名	使用する食品と働き			栄 養 価	
		血・肉・骨などおもに体をつくる食品 (赤)	おもにエネルギーのもとになる食品 (黄)	おもに体の調子をととのえる食品 (緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 火	牛乳	●牛乳			587	22.9
	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン			
1 火	いちごジャム	横小1・2年生が育てた芋です。		●いちご	727	27.3
	さつまいもシチュー		さつまいも ●バター 油 小麦粉	人参 玉ねぎ パセリ		
1 火	チキンナゲット 2コ	鶏肉 ●牛乳	パン粉 片栗粉 砂糖 油		727	27.3
	フレンチサラダ	鶏肉 おから	ｺｰﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ﾍﾞﾝｼﾞﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	キャベツ 人参 きゅうり コーン		
2 水	牛乳	●牛乳			585	26.1
	ごはん		米			
2 水	たまごスープ	ハム 卵	ごま油	白菜 玉ねぎ 人参	686	30.8
	ぶたキムチ	豚肉 みそ	砂糖 ごま油	白菜キムチ 玉ねぎ もやし にら		
2 水	きのこいりシュウマイ 2コ	豚肉	砂糖 澱粉 ごま油 小麦粉	玉ねぎ 椎茸 しめじ ﾖｸｶﾞ	608	25.6
	牛乳	●牛乳				
4 金	ごはん		米		763	31.0
	だいこんとこまつなのみそしる	油揚げ みそ		大根 小松菜 ねぎ		
4 金	ぶたにくのしょうがいため	豚肉	油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ	763	31.0
	マカロニサラダ	ツナ	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参		
7 月	牛乳	●牛乳			552	21.5
	ごはん		米			
7 月	にくどうふ	豚肉 焼き豆腐	油 砂糖	人参 玉ねぎ ねぎ 白滝 ﾖｸｶﾞ	681	26.3
	こまつなひじきサラダ	ひじき	油 砂糖 ごま	小松菜 キャベツ コーン		
7 月	ぶどうゼリー		砂糖	●ぶどう果汁	520	21.0
	牛乳	●牛乳				
8 火	ココアあげパン		コッペパン 油 ●ﾐﾙｸｸｯﾌﾟ		673	25.5
	はるさめスープ	鶏肉	春雨 ごま油	人参 ねぎ 白菜 小松菜		
8 火	やさいミックスにくだんご 2コ	鶏肉	ﾊﾝﾌﾟ粉 油 砂糖 水あめ	ごぼう 玉ねぎ 人参 ﾚｯﾌﾟ ねぎ	673	25.5
	かみかみあえ	いか	油 ごま油 砂糖 ごま	切干大根 大根 きゅうり 人参		
9 水	牛乳	●牛乳			599	29.8
	ごはん		米			
9 水	ごまみそしる	油揚げ	さつまいも ごま 油	大根 小松菜 ねぎ	739	35.4
	とりにくのマヨパンこやき	鶏肉	ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾎﾝﾌﾟ粉 ﾎﾞｰﾝ油	ｺﾝｺ		
9 水	ほうれんそうともやしののりずあえ	ツナ のり	ごま	ほうれん草 キャベツ もやし	568	25.3
	牛乳	●牛乳				
10 木	しめじごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油	しめじ 人参 枝豆	712	31.2
	すましじる	豆腐 なたと わかめ		大根 ねぎ しいたけ		
10 木	さばのしおやき	さば			617	22.6
	そくせきづけ		ごま	キャベツ きゅうり 人参 ﾖｸｶﾞ		
11 金	牛乳	●牛乳			743	26.6
	じごなうどん		地粉うどん			
11 金	きつねうどんじる	油揚げ 鶏肉 なたと	砂糖	玉ねぎ ねぎ 乾燥椎茸	743	26.6
	ゼリーフライ	おから	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	ねぎ 玉ねぎ 人参		
11 金	ごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 白菜 人参	567	21.9
	牛乳	●牛乳				
15 火	こめいりナン		米粉入りナン		758	28.9
	キーマふうカレー	鶏肉 豚肉 大豆	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ グリルﾄﾞｰｽ ﾚｯﾌﾟﾄﾓ		
15 火	やきぐりコロッケ		さつまいも 栗 パン粉		609	26.3
	ふくじんづけあえ		ごま	キャベツ きゅうり 福神漬		
16 水	牛乳	●牛乳			746	31.3
	ごはん		米			
16 水	きのこいりマーボーどうふ	豚肉 豆腐 みそ	砂糖 油 ごま油 片栗粉	玉ねぎ しめじ えのき茸 舞茸 筍 乾燥椎茸 グリルﾄﾞｰｽ	746	31.3
	さいのくにねぎみそぎょうざ 2コ	豚肉	小麦粉 砂糖 ごま油	ねぎ キャベツ 玉ねぎ にら		
16 水	もやしのナムル		砂糖 ごま油	もやし ほうれん草 人参	539	23.3
	牛乳	●牛乳				
17 木	しゃくしなごはん	鶏肉	米 砂糖 ごま 油 ごま油	しゃくし菜漬け 人参 乾燥椎茸	670	28.3
	はくさいのみそしる	豆腐 油揚げ		白菜 ねぎ えのき茸		
17 木	あつやきたまご	卵	砂糖		646	26.8
	ちちぶこんにゃくサラダ	鶏肉 わかめ	和風ドレッシング	キャベツ きゅうり こんにゃく(人参・ほうれん草)		
18 金	牛乳	●牛乳			800	32.5
	ごはん		米			
18 金	ぶたにくとだいこんのもの	豚肉 竹輪	里芋 砂糖 油	大根 人参 こんにゃく いんげん	646	26.8
	あじフライ	あじ	パン粉 油			
18 金	みかん			●みかん	596	28.9
	牛乳	●牛乳				
21 月	ごはん		米		731	34.1
	とうふとわかめのみそしる	豆腐 油揚げ わかめ みそ		大根 ねぎ		
21 月	ｺｰﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかぼすいりｸﾘｯﾁｰ	鶏肉	片栗粉 ごま 油	ねぎ ●かぼす	731	34.1
	おひたし	かつお節	砂糖	小松菜 白菜		
22 火	牛乳	●牛乳			608	20.9
	あつぎりしょくパン		食パン			
22 火	クリームゴールド		●クリームゴールド		719	24.2
	ぎょうざスープ		小麦粉 ごま油	人参 ねぎ チンゲン菜 白菜		
22 火	たこナゲット 2コ	たこ いか たちうお	油 さとう 小麦粉		608	20.9
	ほうれんそうコーンソテー		油	ほうれん草 コーン		
24 木	牛乳	●牛乳			821	33.1
	むぎごはん		米 米粒麦			
24 木	わかじしカレー	鶏肉	油 ●カレールウ	玉ねぎ	821	33.1
	むしじゃがいも		じゃが芋			
24 木	ブロッコリーとコーンのサラダ		中華ドレッシング	ブロッコリー きゅうり コーン	821	33.1
	ヨーグルト	●ヨーグルト				

11月は「彩の国（埼玉県）ふるさと学校給食月間」

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。



25日（金）からの献立は裏面にあります。

日 曜	献 立 名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄 養 価	
		血・肉・骨などおもに 体をつくる食品（赤）	おもにエネルギーの もとになる食品（黄）	おもに体の調子を ととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
25 金	牛乳	●牛乳			589	23.5
	ホットちゅうか		小麦粉			
	しょうゆラーメンじる	豚肉 なた	油 ごま油	白菜 ねぎ メンマ ヨウカ ココ	724	28.1
	はるまき	ぶた肉 ひじき	小麦粉 はるさめ 油	玉ねぎ にんじん キャベツ 長ねぎ		
	ナムルサラダ	ハム	砂糖 ごま ごま油	もやし 人参 きゅうり		
28 月	牛乳	●牛乳			662	27.5
	むぎごはん		米 米粒麦			
	わかじしカレー	鶏肉	油 ●カレーウ	玉ねぎ	—	—
	むしじゃがいも		じゃが芋			
	ブロッコリーとコーンのサラダ		中華ドレッシング	ブロッコリー きゅうり コーン		
ヨーグルト	●ヨーグルト					
29 火	牛乳	●牛乳			643	24.4
	スクールメロンパン		●スクールメロンパン			
	チリピーズ	大豆 豚肉	じゃが芋 オリーブ油 ●リミック	人参 玉ねぎ ●トマトチャップ トマトピューレ ホルマト	772	28.8
	ミニオムレツ	卵				
	ハムキャベツサラダ	ハム	コーン レタス フルクト レタス	キャベツ きゅうり コーン		
30 水	牛乳	●牛乳			642	25.2
	ごはん		米			
	こんさいじる	豚肉 油揚げ みそ	ごま油	ごぼう 大根 人参 ねぎ	811	30.9
	わふうハンバーグ	豚肉 鶏肉		大根		
	ポテトサラダ	ハム	じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	人参 きゅうり コーン		

再現できるよう
頑張って作りました。
めしあげれ♪



11・8
いい歯の日



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。



『埼玉県産や秩父郡市産の食材や郷土料理』に注目してみよう！
横瀬町産 しめじ
小鹿野町産 しゃくし菜
行田市のご当地グルメ ゼリーフライ
他にも多数あるよ♪
みんなで、見つけてみよう！

