



令和5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 ●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
1	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		550	26.1
		わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	ごま 油 ごま油	人参 もやし 長ねぎ		
2	木	ぶたキムチ	豚肉 みそ	油 ごま油 砂糖	白菜 玉ねぎ もやし たら キムチ	666	31.0
		きのこシューマイ ②②	豚肉	砂糖 澱粉 ごま油 小麦粉	玉ねぎ 椎茸 しめじ ヲカ		
		牛乳	●牛乳				
6	月	ごはん		米		549	23.8
		だいこんのみそしる	油揚げ みそ		大根 人参 長ねぎ		
		ぶたにくのしょうがいため	豚肉	砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ ヲカ	680	28.6
7	火	おおかマヨネーズあえ	かつお節	マヨネーズ	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし		
		牛乳	●牛乳				
		きのこマーボー豆腐	豚ひき肉 豆腐 みそ	油 砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 人参 しめじ えのき茸 舞茸 たけのこ グリルピーズ	571	24.4
8	水	さいのくになegiしおまんじゅう ①②	豚肉	ラード 砂糖 小麦粉 蒟蒻粉	長ねぎ キャベツ ニラ ココロ 生姜	748	31.1
		もやしのちゅうかサラダ		ごま 砂糖 ごま油	もやし 人参 ほうれん草		
		牛乳	●牛乳				
9	木	やまがた食パン		山型食パン		593	25.4
		いちごジャム		砂糖	●いちご		
		さつまいもシチュー	鶏肉 ●牛乳 ●バター	さつまいも 油 小麦粉	人参 玉ねぎ パセリ	779	32.3
10	金	いかなゲット ②②	いか たちょうお	砂糖 ラード 小麦粉 油			
		グリーンサラダ		フルクトレッシング 砂糖 油	ブロッコリー きゅうり キャベツ		
		牛乳	●牛乳				
13	月	もちむぎごはん		米 もち麦		562	23.4
		こんさいのみそしる	油揚げ みそ		ごぼう 大根 人参 長ねぎ		
		こいわしのからあげ ③④⑤	いわし	片栗粉 油			
15	水	いかとはるさめのサラダ	いか	春雨 砂糖 ごま ごま油	人参 きゅうり	723	29.6
		ベビーチーズ	●チーズ				
		牛乳	●牛乳				
16	木	チキンライス	鶏肉	米 油 マーガリン	玉ねぎ 人参 グリルピーズ トマト	531	22.4
		コンソメスープ	ベーコン	オリーブ油	コーン 玉ねぎ 白菜 パセリ ココロ		
		オムライスようたまごやき	卵	でん粉 砂糖 油			
17	金	バックケチャップ			トマト	646	26.3
		つぼみサラダ	糸かまぼこ	マヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ		
		牛乳	●牛乳				
20	月	じごなうどん		地粉うどん		632	20.3
		わかめうどんじる	豚肉 なんと わかめ		人参 玉ねぎ 長ねぎ ヲカ	767	23.7
		だいがくいも		さつまいも 油 砂糖 ごま	もやし 小松菜 キャベツ 人参		
21	火	からしあえ		砂糖			
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		596	24.4
22	水	じゃがいものそぼろに	鶏ひき肉	じゃが芋 砂糖 油 片栗粉	人参 玉ねぎ グリルピーズ ヲカ	751	30.3
		さいのくになつとう	納豆				
		いそかあえ	のり		小松菜 もやし 白菜		
23	木	コーヒー牛乳	●コーヒー牛乳				
		わかめごはん	わかめ	米		624	21.6
		のっぺいじる	鶏肉 油揚げ	里芋 片栗粉 油	ごぼう 大根 人参 長ねぎ		
24	金	しろみざかなフリッター ②②	あじ あおさ	小麦粉 米粉 砂糖 油		761	25.5
		マカロニツナサラダ	ツナ	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参		
		牛乳	●牛乳				
25	土	さいたまけんさんナン		米粉入りナン		642	25.2
		キーマカレー	鶏肉 豚肉 大豆	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ グリルピーズ 切りトマト		
		やきぐりコロッケ		さつまいも 栗 パン粉			
26	日	ぶくじんづけあえ		ごま	キャベツ きゅうり 福神漬	863	32.1
		ヨーグルト	●ヨーグルト				
		牛乳	●牛乳				
27	月	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	513	21.7
		もずくスープ	もずく 豆腐	ごま油	人参 玉ねぎ ほうれん草		
		あつやきたまご	卵	砂糖		637	26.2
28	火	ちちぶこんにゃくサラダ	わかめ 鶏肉	野菜こんにゃく 和風ドレッシング	キャベツ きゅうり 人参		
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		577	23.4
29	水	ふりかけ	のり かつお節	砂糖			
		とんじる	豚肉 みそ	里芋 こんにゃく ごま油	ごぼう 大根 人参 長ねぎ		
		いわしのかぼすみそに	いわし みそ		かぼす	716	28.0
30	木	ごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参		
		牛乳	●牛乳				
		こどもパン		子どもパン		682	27.7
1	金	おっきりこみ	豚肉 油揚げ みそ	うどん	人参 長ねぎ ごぼう 大根 白菜		
		てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉	豚脂 砂糖 片栗粉	玉ねぎ ココロ ヲカ		
		ごぼうサラダ	ツナ	ドレッシング マヨネーズ	ごぼう キャベツ 人参	884	35.3
2	土	みかん			みかん		
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		619	25.9
3	日	とうふとわかめのみしる	豆腐 油揚げ わかめ のり		長ねぎ		
		とりにくのからあげ	鶏肉	片栗粉 油	●レモン果汁	760	30.6
		だいこんとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ 茎わかめ	油 砂糖 ごま	大根 きゅうり 人参		
4	月	牛乳	●牛乳				
		ホットちゅうか		ホット中華			
		しょうゆラーメンじる	豚肉	油	キャベツ 長ねぎ ほうれん草 人参 メンマ コーン		
5	火	にくまん	豚肉	小麦粉 砂糖 ラード パン粉 ごま油	玉ねぎ キャベツ 椎茸 ヲカ	725	28.9
		こまつなのナムル	ハム	砂糖 ごま ごま油	小松菜 もやし 人参 きゅうり		

埼玉県産 豚肉・ねぎ 使用

皆野町産 ましたけ



埼玉県産 大豆使用

埼玉県産 米粉使用

小鹿野町で 漬けてます

横小5年生が育てたお米です。

小鹿野町で採れた 黄金かぼす 使用!

11月は「彩の国(埼玉県)ふるさと学校給食月間」

地場産物を味わおう!

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

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
27	月	牛乳	●牛乳			633	24.4
		ごはん		米			
		だいこんとぶたにくのもの	豚肉 竹輪	里芋 砂糖 油	大根 人参 こんにゃく いんげん		
		ゼリーフライ(ちゅうのうソース)	おから	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	ねぎ 玉ねぎ 人参		
28	火	おひたし	かつお節	砂糖	小松菜 白菜 人参	572	24.7
		牛乳	●牛乳				
		フラワーパン		フラワーパン			
		まめとトマトのスープ	ひよこ豆 大豆 鶏肉	油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 トマト		
29	水	とりにくのパンこやき	とりにく	マヨネーズ パンこ ガラ油	コク バジル	675	28.7
		こまつなのひじきサラダ	ひじき	油 砂糖 ごま	小松菜 キャベツ コーン		
		牛乳	●牛乳				
		ごもくごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油	人参 ごぼう しいたけ		
30	木	えのきだけのみそしる	厚揚げ みそ		人参 大根 えのき茸 長ねぎ	568	23.3
		しろごまつくね ②②	鶏肉	砂糖 パン粉 ごま 油	玉ねぎ		
		ぶどうゼリー		砂糖	●ぶどう果汁		
		牛乳	●牛乳				
30	木	ごはん		米		624	23.2
		ふりかけ	かつお節 のり	砂糖			
		はくさいととうふのみそしる	豆腐 みそ		白菜 長ねぎ 人参		
		さばのしおやき	さば				
		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		

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！
埼玉県産の米・小麦・大豆・ねぎ
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！

