

令和6年11月

日高市学校給食センター

日	曜	主 食	お か ず		体を作るもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	1人1日 kcal	たん 白質 g	備 考
1	金	ごはん	中華丼（うすら卵なし） 棒餃子（1ほん）	牛乳	牛乳 豚肉 いか 棒餃子	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ はくさい グリンピース	580	22.8	
4	月	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 文化の日の振替休日 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵								
5	火	ごはん	ごまみそ汁 ★いわしの生姜煮 にんじんしりしり	牛乳	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ ツナフレーク いわしの生姜煮 かつお節	ごはん ごま ごま油	にんじん しいたけ こまつな 長ねぎ にんじん もやし	604	29.7	★骨に注意して食べましょう。
6	水	中華めん	みそラーメンの汁 シュウマイ（2こ）	牛乳	牛乳 豚肉 みそ わかめ シュウマイ	中華めん ごま油	にんじん コーン もやし しょうが にんにく 長ねぎ にら	583	25.3	
7	木	ごはん	じゃがいもとベーコンのスープ 鶏肉のバーベキューソースかけ ヨーグルト	牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく	634	28.7	
8	金	わかめごはん	呉汁 ★いかメンチカツ	牛乳	牛乳 鶏肉 油あげ みそ 大豆 いかメンチカツ	わかめごはん さといも 油	にんじん だいこん ほうれん草 長ねぎ	615	27.3	★1(い)1(い)月8(金)日は、語呂合わせで「いい歯の日」です。目標は1口30回です。よく噛んで味わいながら食べましょう。
11	月	ごはん	肉豆腐 ★さばの塩焼き	牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 さばの塩焼き	ごはん 油 砂糖	にんじん たまねぎ 長ねぎ しらたき こまつな	652	34.1	★骨に注意して食べましょう。
12	火	コッペパン	コーンチャウダー 鶏肉のレモン焼き キャベツとウインナーのソテー	コーヒーマルク	コーヒーマルク 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 ウインナー	コッペパン バター じゃがいも 油	にんじん たまねぎ コーン パセリ にんにく たまねぎ キャベツ レモン	601	32.5	
13	水	ごはん	豆腐とかぶのみそ汁 ハンバーグきのこソース	牛乳	牛乳 油あげ 豆腐 みそ ハンバーグ	ごはん 油 砂糖 でんぷん	かぶ えのき マッシュルーム しめじ たまねぎ	576	24.3	
14	木	~~~~~ 埼玉県民の日 ~~~~~								
15	金	ごはん	ボークカレー ★杏に豆腐入りフルーツポンチ	牛乳	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	ごはん バター じゃがいも 杏仁豆腐	にんにく にんじん たまねぎ みかん 黄桃 白桃	623	20.1	★杏に豆腐の杏仁とは、杏（あんず）の種のことです。種の中身を粉末にしたものが杏仁豆腐の原料になります。
18	月	ごはん	じゃがいもと油あげのみそ汁 豚肉とキムチの炒め物	牛乳	牛乳 みそ 油あげ 豚肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ 長ねぎ だいこん にんにく にんじん はくさい えのき 白菜キムチ にら	564	24.4	
19	火	ごはん	マーボー豆腐 にらまんじゅう（2こ）	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 にらまんじゅう	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ	640	25.5	
20	水	地粉うどん	肉うどんの汁 ★みそポテト（2こ） 切干大根の炒め煮	★緑茶	豚肉 油あげ みそ さつまあげ 切干大根	地粉うどん じゃがいも 油 砂糖	にんじん えのき ほうれん草 長ねぎ 切干大根 緑茶 しいたけ さやいんげん	578	23.3	★日高市の特産品でもある狭山茶を使用した緑茶です。 ★みそポテトは秋名産物です。揚げたじゃがいもに甘めのみそだれがかかっています。
21	木	ごはん	ジャージャン豆腐 いかのピリ辛焼き	牛乳	牛乳 豚肉 みそ 生あげ いか	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 長ねぎ	616	33.0	
22	金	ごはん	ハヤシライス ハッシュポテト	牛乳	牛乳 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 生クリーム ハッシュポテト	にんじん たまねぎ	628	19.5	
25	月	🍌🍇🍌🍇🍌🍇🍌🍇 振 替 休 日 🍌🍇🍌🍇🍌🍇🍌🍇								
26	火	ごはん	ワンタンスープ ★鶏肉の油淋ソースかけ	牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ 鶏肉	ごはん ワンタンの皮 でんぷん 油 砂糖 ごま油	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 長ねぎ しょうが	582	28.2	★油淋ソースは刻んだ長ねぎが入った甘酸っぱい中華のたれです。
27	水	ごはん	ちゃんこ汁 ★タラの磯部フライ こんにゃくのおかか煮	牛乳	牛乳 焼き豆腐 油あげ タラの磯部フライ 豚肉 さつまあげ かつお節	ごはん 油 砂糖	にんじん ごぼう だいこん しめじ えのき こんにゃく キャベツ 長ねぎ さやいんげん	568	23.7	★骨に注意して食べましょう。
28	木	スライス コッペパン	ラビオリスープ チリドッグ	牛乳	牛乳 豚肉 ラビオリ ウインナー	スライスコッペパン 油 砂糖 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 マッシュルーム	627	24.8	
29	金	ごはん	★焼き肉丼 厚焼き卵	牛乳	牛乳 豚肉 厚焼き卵	ごはん 油 砂糖 ごま	にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく	584	29.8	★1(い)1(い)月29(金)日は、語呂合わせで「いい肉の日」です。
※入荷の都合により、献立を変更することがあります。 ※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。 これは、元々たけのこに含まれている成分（チロシン）であり、問題ありません。 ※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。							平均栄養価	604	26.6	

「はし」と「スプーン」を
毎日持ってきてきましょう！
使ったあとは家に持ち帰り、
きれいに洗いましょう。



11月8日は「いい歯の日」

「1(い)1(い)8(歯)」の語呂合わせから、日本医師会が定める記念日です。
健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた
歯を磨くことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液
がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、肥満予防・栄養の吸収
率アップ・味覚の発達・集中力アップなど、様々な効果が期待できます。



今月の地場産



長ねぎ

令和6年11月

日高市学校給食センター

日 曜		主 食	おかず		体を作るもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g	備 考	
1	金	ごはん	中華丼（うすら卵なし） 棒餃子（1本）	牛乳	牛乳 豚肉 いか 棒餃子	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ はくさい グリンピース	739	27.9		
4	月	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 文化の日の振替休日 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵									
5	火	ごはん	ごまみそ汁 ★いわしの生姜煮 にんじんしりしり	牛乳	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ ツナフレック いわしの生姜煮 かつお節	ごはん ごま ごま油	にんじん しいたけ こまつな 長ねぎ にんじん もやし	743	33.5	★骨に注意して食べましょう。	
6	水	中華めん	みそラーメンの汁 シュウマイ（3個）	牛乳	牛乳 豚肉 みそ わかめ シュウマイ	中華めん ごま油	にんじん コーン もやし しょうが にんにく 長ねぎ にら	707	30.3		
7	木	ごはん	じゃがいもとベーコンのスープ 鶏肉のバーベキューソースかけ ヨーグルト	牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく	782	33.7		
8	金	わかめごはん	呉汁 ★いかメンチカツ	牛乳	牛乳 鶏肉 油あげ みそ 大豆 いかメンチカツ	わかめごはん さといも 油	にんじん だいこん ほうれん草 長ねぎ	733	32.0	★1(い)1(い)月8(歯)日は、語呂合わせで「いい歯の日」です。目標は1口30回です。よく噛んで味わいながら食べましょう。	
11	月	ごはん	肉豆腐 ★さばの塩焼き	牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 さばの塩焼き	ごはん 油 砂糖	にんじん たまねぎ 長ねぎ しらたき こまつな	814	40.6	★骨に注意して食べましょう。	
12	火	コッペパン	コーンチャウダー 鶏肉のレモン焼き キャベツとウィンナーのソテー	コーヒーミルク	コーヒーミルク 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 ウィンナー	コッペパン バター じゃがいも 油	にんじん たまねぎ コーン パセリ にんにく たまねぎ キャベツ レモン	737	39.0		
13	水	ごはん	豆腐とかぶのみそ汁 ハンバーグきのこソース	牛乳	牛乳 油あげ 豆腐 みそ ハンバーグ	ごはん 油 砂糖 でんぷん	かぶ えのき マッシュルーム しめじ たまねぎ	734	29.6		
14	木	~~~~~ 埼玉県民の日 ~~~~~									
15	金	ごはん	ボークカレー ★杏に豆腐入りフルーツポンチ	牛乳	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	ごはん バター じゃがいも 杏に豆腐	にんにく にんじん たまねぎ みかん 黄桃 白桃	772	23.6	★杏に豆腐の杏にとは、杏（あんず）の種のことです。種の中身を粉末にしたものが杏に豆腐の原料になります。	
18	月	ごはん	じゃがいもと油あげのみそ汁 豚肉とキムチの炒め物	牛乳	牛乳 みそ 油あげ 豚肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ 長ねぎ だいこん にんにく にんじん はくさい えのき 白菜キムチ にら	709	29.1		
19	火	ごはん	マーボー豆腐 にらまんじゅう（3個）	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 にらまんじゅう	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ	843	31.4		
20	水	地粉うどん	肉うどんの汁 ★みそポテト（3個） 切干大根の炒め煮	★緑茶	豚肉 油あげ みそ さつまあげ	地粉うどん じゃがいも 油 砂糖	にんじん えのき ほうれん草 長ねぎ 切干大根 緑茶 しいたけ さやいんげん	578	23.3	★日高市の特産品でもある狭山茶を使用した緑茶です。 ★みそポテトは秩父名物です。揚げたじゃがいもに甘めのみそだれがかかっています。	
21	木	ごはん	ジャージャー豆腐 いかのピリ辛焼き	牛乳	牛乳 豚肉 みそ 生あげ いか	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 長ねぎ	774	39.4		
22	金	ごはん	ハヤシライス ハッシュポテト	牛乳	牛乳 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 生クリーム ハッシュポテト	にんじん たまねぎ	772	22.9		
25	月	🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱 弁 当 の 日 （義務教育学校は振替休日） 🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱									
26	火	ごはん	ワンタンスープ ★鶏肉の油淋ソースかけ	牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ 鶏肉	ごはん ワンタンの皮 でんぷん 油 砂糖 ごま油	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 長ねぎ しょうが	730	34.0	★油淋ソースは刻んだ長ねぎが入った甘酸っぱい中華のたれです。	
27	水	ごはん	ちゃんこ汁 ★タラの磯部フライ こんにゃくのおかか煮	牛乳	牛乳 焼き豆腐 油あげ タラの磯部フライ 豚肉 さつまあげ かつお節	ごはん 油 砂糖	にんじん ごぼう だいこん しめじ えのき こんにゃく キャベツ 長ねぎ さやいんげん	721	29.1	★骨に注意して食べましょう。	
28	木	スライス コッペパン	ラビオリスープ チリドッグ	牛乳	牛乳 豚肉 ラビオリ ウィンナー	スライスコッペパン 油 砂糖 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 マッシュルーム	780	30.7		
29	金	ごはん	★焼き肉丼 厚焼き卵 型抜きチーズ	牛乳	牛乳 豚肉 厚焼き卵 チーズ	ごはん 油 砂糖 ごま	にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく	770	37.8	★1(い)1(い)月29(肉)日は、語呂合わせで「いい肉の日」です。	
※入荷の都合により、献立を変更することがあります。 ※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。 これは、元々たけのこに含まれている成分（チロシン）であり、問題ありません。 ※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。								平均栄養価	747	31.4	

「はし」と「スプーン」を
毎日持ってきてみましょう！
使ったあとは家に持ち帰り、
きれいに洗いましょう。



11月8日は「いい歯の日」



「1(い)1(い)8(歯)」の語呂合わせから、日本医師会が定める記念日です。
健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら
歯を磨くことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液
がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、肥満予防・栄養の吸収
率アップ・味覚の発達・集中力アップなど、様々な効果が期待できます。

今月の地場産



長ねぎ