

11月 学校給食献立予定表

Aコース

東小・仁手小・南小  
藤田小・中央小・北泉小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1金	牛乳	きつねうどん ゼリーフライ 小松菜ともやしのお浸し	牛乳 豚肉 油揚げ ゼリーフライ	地粉うどん 油	人参 maidake ねぎ ほうれん草 小松菜 もやし	641	23.8
5火	牛乳	コッペパン クラムチャウダー ウインナーのイタリアンソース② 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 ベーコン あさり ウインナー	コッペパン 油 三温糖 じゃがいも オリーブ油 ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく 香味塩ドレッシング	玉ねぎ 人参 にんにく トマト コーン キャベツ	673	25.1
6水	牛乳	ごはん 旭っ子みそ汁 からあげ にっこりサラダ	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 和風ドレッシング	大根 人参 なめこ ねぎ しょうが <b>ブロッコリー</b> <b>カリフラワー</b> きゅうり	667	24.4
7木	牛乳	ごはん つみっこ さわらの西京焼き 大豆の磯煮	牛乳 豚肉 さわらの西京焼き ひじき 大豆	ごはん 油 すいとん しらたき 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ こまつな 干しいたけ	684	28.2
8金	牛乳	しょうゆラーメン 揚げぎょうざ② ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉 餃子	中華麺 油 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 <b>もやし</b> ねぎ たら キャベツ ほうれん草	624	23.0
11月	牛乳	ごはん 小江戸カレー プレーンオムレツ ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ	ごはん 油 さつまいも ごまドレッシング	しょうが にんにく 人参 りんご ごぼう きゅうり 玉ねぎ	742	23.3
12火	牛乳	フラワーロール 野菜コンソメスープ チキンのチーズ焼き ペンネアラビアータ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	フラワーロール 油 じゃがいも オリーブ油 パン粉 マカロニ みかんゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく トマト パセリ	653	27.8
13水	牛乳	ごはん スタミナ汁 ビックなみそダレチキンカツ レインボーサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 豆乳 鶏肉	ごはん 油 じゃがいも 薄力粉 パン粉 三温糖 サラダこんにゃく かんきつドレッシング	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 にんにく <b>ブロッコリー</b> <b>カリフラワー</b> 赤パプリカ 黄パプリカ	747	33.1
15金	牛乳	肉うどん 野菜かき揚げ 水菜ともやしのサラダ	牛乳 豚肉 なると 大豆 ひじき	地粉うどん 油 小麦粉 さつまいも 香味塩ドレッシング	しょうが 人参 maidake ねぎ たら <b>水菜</b> もやし たまねぎ	664	22.4
18月	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 五目厚焼き玉子 ソイ丼の具	牛乳 みそ 大豆 五目厚焼きたまご ベーコン 豚肉 レバーそぼろ	ごはん 三温糖	人参 大根 えのき 小松菜 たら	653	26.1

旭小学校 6年生  
考案献立

仁手小学校 保健給食委員  
考案献立



給食だより



彩の国ふるさと学校給食月間！  
～ふるさとの恵みを給食に～

埼玉県マスコット  
「さいたまっち」と「コバトン」

「**ありがとう**」の気持ちを伝えよう！  
11月23日は **勤労感謝の日**

私たちの口に食べ物が入るまでに、たくさんの人々の勤労（労働にいそしむ）があり、動植物の命をいただいて私たちの命をつないでいます。  
「いただきます」「ごちそうさま」は、私たちにできる最低限の感謝を表す手段です。心をこめて言ってください。

地元でとれた農産物や、その土地のなじみのある料理を給食に取り入れ、子どもたちにその地域の「食」について知ってもらうために埼玉県で取り組んでいる活動です。当給食センターでも、「ふるさとの恵みを給食に」をテーマに、地場産物の活用や本庄市、上里町にちなんだ献立を取り入れています。

収穫の秋！  
おいしい地場産物を味わってください！



11月 学校給食献立予定表

Aコース

東小・仁手小・南小  
藤田小・中央小・北泉小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
19 火	飲むヨーグルト	黒パン ミネストローネ 野菜コロッケ キャベツと人参のサラダ	飲むヨーグルト ベーコン シーチキン	黒パン じゃがいも 三温糖 マカロニ 野菜コロッケ 油 イタリアンドレッシング	セロリー にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト	610	18.0
20 水	牛乳	ごはん 彩の恵み汁 鮭のレモン風味焼き ほうれん草とひじきのサラダ ふりかけ	牛乳 豆腐 みそ さけ ひじき 野菜ふりかけ	ごはん さつまいも さといも 和風ドレッシング	人参 はくさい 小松菜 ねぎ キャベツ ほうれん草 レモン	582	24.9
21 木	牛乳	ごはん わかめスープ えびしゅうまい② 豚キムチ	牛乳 鶏肉 わかめ えびしゅうまい 豚肉	ごはん ごま ごま油 三温糖	人参 ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ なら はくさい	624	23.3
22 金	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 みそ 春巻き	中華麺 ごま油 ごま いらい 油 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ なら 小松菜 キャベツ	684	25.8
25 月	牛乳	ごはん 本庄ちゃんこ鍋 本庄美人ねぎの鯖みそ焼き 上州さんびら	牛乳 油揚げ さば みそ	ごはん 三温糖 油 こんにゃく ごま ごま油	人参 大根 はくさい ねぎ ほうれん草 しょうが ごぼう いんげん	753	34.5
26 火	牛乳	子どもパン ABCスープ 照り焼きハンバーグ まめまめサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ 大豆 金時豆	子供パン じゃがいも マカロニ 三温糖 片栗粉 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ 枝豆	659	19.2
27 水	牛乳	ごはん あさりと生揚げのみそ汁 メンチカツ 青菜とじゃこの炒め物	牛乳 あさり 生揚げ みそ メンチカツ ちりめんじゃこ	ごはん 油 ごま油	人参 えのき ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ 小松菜	662	26.7
28 木	牛乳	ごはん おふくろ汁 鶏肉のごま風味焼き さといものそぼろ煮 カットりんご	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん ごま 油 さといも 三温糖	人参 ねぎ なめこ にんにく 玉ねぎ グリーンピース りんご	690	26.6
29 金	牛乳	カレーうどん 子持ちししゃもフライ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 なた 子持ちししゃもフライ 海藻ミックス わかめ	地粉うどん 油 片栗粉 サラダこんにゃく 和風ドレッシング	人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ	643	24.0
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 19回						平均摂取量	668 25.4
太字: 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	640 <small>基準 1人分-の 13~20%</small>

献立表も多言語の対応を始めました！！

多言語に対応した「ふれんど」をデジタルブックで配信中！！

- ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める
- 文字サイズを調整できる ○動画や写真も楽しめる
- 10言語で読める・聞ける (音声読み上げ対応※)

無料 FREE APP

アプリのインストール

ブラウザ版



【対応言語】

日本語、英語、中国語 (簡体字・繁体字)  
韓国語、タイ語、ポルトガル語 (ブラジル)  
スペイン語、インドネシア語、ベトナム語  
※ベトナム語は音声読み上げに対応していません。



▲ iOS

▲ Android

※ブラウザ版は音声読み上げには対応していません。音声読み上げには、無料アプリ「カタボケ」のインストールが必要です。