

11月(前半) 学校給食献立予定表

藤田小・賀美小・西小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量	
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
4	火	ごはん	牛乳	野菜碗 豚肉のごまだれ 小松菜のおひたし	牛乳 油揚げ みそ 豚肉	ごはん 片栗粉 じゃがいも 油 三温糖 ごま 人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが こんにゃく 小松菜(上里) もやし	696	26.6
5	水	コッペパン スライス	牛乳	秋の味覚シチュー ロングウィンナー (ケチャップ) 花野菜サラダ	牛乳 鶏むね とろけるチーズ ロングウィンナー	コッペパンスライス さつまいも 玉ねぎドレッシング	640	25.5
6	木	ごはん	牛乳	かきたま汁 鶏肉のレモン風味 切干大根の炒め煮	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 油揚げ あさり	ごはん 片栗粉 油 三温糖	720	27.6
7	金	仁手小学校 希望献立 わかめごはん	牛乳	玉ねぎのみそ汁 鯖のみそ焼き まめまめサラダ	牛乳 豆腐 みそ さば 大豆 金時豆	わかめごはん 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	669	29.9
10	月	地粉うどん	牛乳	豚汁うどん さつまいもの天ぷら 上州きんぴら	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	地粉うどん 油 さといも 薄力粉 さつまいも 片栗粉 三温糖 ごま ごま油	650	21.7
11	火	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ブロッコリーサラダ 福神漬 レモンヨーグルト	牛乳 鶏肉 レモンヨーグルト	麦ごはん 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	755	23.0
12	水	バターロール	牛乳	イタリアンスープ さけのムニエル グリーンサラダ	牛乳 バacon 鮭	バターロール 三温糖 薄力粉 バター イタリアンドレッシング	601	26.4
13	木	ごはん	牛乳	わかめスープ 揚げカニシューマイ② 豚キムチ	牛乳 わかめ カニシューマイ 豚肉	ごはん 油 ごま ごま油 三温糖	615	21.5
17	月	中華麺	牛乳	サンマー麺 揚げギョーザ② フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 ギョーザ	中華麺 油 片栗粉 杏仁豆腐	681	22.4

11月給食だより

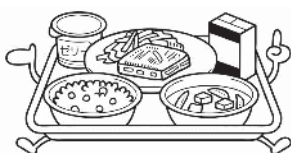
『埼玉県マスコット「コバトン」』



11月は

彩の国ふるさと学校給食月間です

これは、地元でとれた農産物や、その土地に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」をテーマにし、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ました。裏面に、「本庄の日」「上里の日」の紹介をしていますので、ご覧ください。

第2弾! 給食新メニュー
採用作品が登場します!

今月の新メニュー採用作品は、全部で4作品です。どれもアイデアあふれるすばらしい作品なので、たのしみにしててください。

本庄西小学校
豚汁うどん

豚汁をうどんのつけ汁にアレンジしたメニューです。豚肉、人参、さといも、ねぎなどが入っています。

上里東小学校
さけのムニエル

下味をつけた鮭に小麦粉をまぶし、上からバターをかけて焼きます。

中央小学校
南中学校
カレーつみっこ

本庄市の郷土料理でもあるつみっこをカレー味にアレンジしたメニューです。

本庄南小学校
上里中学校
芋煮

芋煮は山形県の郷土料理です。里芋や豚肉、生揚げ、ねぎ、しめじなどが入った煮物です。



➡ 11月(後半)献立は裏面へ

11月(後半) 学校給食献立予定表

藤田小・賀美小・西小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

日	曜日	献立名		食 品 の 働 き			摂 取 量		
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
献立の本字は、新メニュー採用作品です									
18	火	ごはん	牛乳	いなか汁 さわらの西京焼き 上里水菜のお浸し	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さわらの西京焼き	ごはん さといも	人参 ごぼう 大根 こんにゃく 小松菜(上里) ねぎ(上里) もやし 水菜(上里)	591	27.1
19	水	ぶどうパン	牛乳	ABCスープ チキンのカレーパン粉焼き エリンギとほうれん草のソテー	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	ぶどうパン じゃがいも マカロニ オリーブ油 パン粉 油	玉ねぎ 人参 キャベツ(本庄) にんにく パセリ エリンギ ほうれん草 コーン	633	28.6
20	木	酢飯	牛乳	生揚げのみそ汁 白身魚フライ(ソース) かてめしの具	牛乳 生揚げ わかめ みそ 白身魚フライ 鶏肉 油揚げ 焼ちくわ	酢飯 油 三温糖	えのきたけ 人参 ごぼう 干しいたけ こんにゃく	705	27.9
21	金	上里の日 ごはん	牛乳	おふくろ汁 ハンバーグ 和風さっぱりソース 上里小松菜のサラダ	牛乳 豆腐 みそ ハンバーグ ツナ	ごはん 三温糖 玉ねぎドレッシング	人参 ねぎ(上里) なめこ ソニオン 大根 しょうが 小松菜(上里) キャベツ(本庄) コーン	692	27.7
25	火	地粉うどん	牛乳	肉汁つけうどん 野菜かき揚げ 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵	地粉うどん 油 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ 野菜かき揚げ キャベツ コーン ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく	747	28.4
26	水	本庄の日 わかめおにぎり	牛乳	カレーつみっこ 鶏肉の唐揚げ 本庄きゅうりサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	わかめおにぎり すいとん 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ こまつな しょうが ブロッコリー きゅうり(本庄) サラダこんにゃく	669	27.2
27	木	茶飯	牛乳	わかめのみそ汁 厚焼き玉子 芋煮	牛乳 あさり わかめ みそ 厚焼き玉子 豚肉 生揚げ	茶飯 油 さといも 三温糖	人参 玉ねぎ えのきたけ ごぼう しめじ こんにゃく 大根 ねぎ	648	28.1
28	金	ドライカレー	牛乳	きのこドリアソース 鮭のマスタード焼き りんご1/6	牛乳 鶏肉 えび 鮭	カレーピラフ バター ごま油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ パセリ りんご	629	29.1
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 17回							平均摂取量	667	26.4
							摂取基準値	640	24.0

～ふるさとの恵みを給食に～

上里の日 11月21日(金)

おふくろ汁

乾武マラソンでおなじみの上里産の
ねぎがたっぷり入ったみそ汁です。

上里小松菜のサラダ

上里で栽培されている小松菜をたく
さん使っています。葉はやわらかく、
茎がシャキシャキしているのが特徴で
す。虫に食べられないように、大切に
育てられています。

こむぎっちょ



11月の献立のおしらせ

10月6日に台風18号の影響で休校となり、当日の
給食も停止となりました。その日に提供する予定だった
給食新メニュー採用作品の「肉汁つけうどん」は、ぜひ
みなさんに食べてもらいたいの、11月25日に提供
します。1か月遅れとなってしまいましたが、楽しみにし
ていてください。



本庄の日 11月26日(水)

カレーつみっこ

表のページでも説明しましたが、
新メニュー採用作品の1つです。つ
みっこをカレー味にアレンジした、
アイデアあふれる作品です。

本庄きゅうりサラダ

本庄産のおいしいきゅうりに野菜
ドレッシングをかけていただく人気
のサラダです。

はにぼん



栄養相談日

- 日時 11月 26日(水)
午後1:30～4:00まで
 - 場所 本庄上里学校給食センター
TEL 0495(24)2621
- 食物アレルギー等でご相談の
ある方はお気軽にお越し下さい