

11月 学校給食献立予定表

Bコース (旭小・本庄西小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校)

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	ごはん 中華スープ ねぎみそパオズ② 家常豆腐	牛乳 ベーコン ぎみそパオズ 豚肉 生揚げ	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 コーン ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ピーマン	680	27.9
5火	牛乳	ごはん 大根ととうろのみそ汁 鮭の紅葉焼き すき昆布の炒め煮	牛乳 冷凍豆腐 みそ 油揚げ さけの紅葉漬 ベーコン すき昆布	精白米 油 三温糖	人参 大根 ねぎ ほうれん草 干しいたけ	605	24.9
6水	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
7木	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 ブロッコリー きゅうり	667	24.4
8金	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 小松菜 干しいたけ	684	28.2
11月	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 もやし ねぎ なら キャベツ ほうれん草	624	23.0
12火	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 ほうれん草	744	23.6
13水	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
15金	牛乳	ごはん スタミナ汁 ピ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 ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ 黄パプリカ	747	33.1
18月	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 まいたけ ねぎ ほうれん草 小松菜 もやし	641	23.8

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 勤労感謝の日です。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。

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ね。

地元でとれた農産物や、その
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!



こむぎっち

はにぼん

11月 学校給食献立予定表

Bコース

旭小・本庄西小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

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食分 [kcal]	蛋白質 [g]
19 火	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
20 水	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
21 木	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
22 金	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 たら はくさい	624	23.3
25 月	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 たら 小松菜 キャベツ	684	25.8
26 火	牛乳	ごはん 本庄ちゃんこ鍋 本庄美人ねぎの鯖みそ焼き 上州きんぴら	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
27 水	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
28 木	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
29 金	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 カッターりんご	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	698	26.9
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	665
太字: 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	640
							基準 13歳 - の 13~20%

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※）



【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。

無料 FREE APP



アプリのインストール

ブラウザ版



▲ 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。