

11月(前半) 学校給食献立予定表 中

上北中・東中・南中
上中・西中学校

日曜日	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)	体の調子をとどめるもの(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	金	ごはん	牛乳	チンゲン菜と豆腐のスープ 白身魚の「V」キューズ 粉ふきいも 角チーズ	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 タラ 青のり 角チーズ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ジャがいも	人参 玉ねぎ コーン チンゲン菜 にんにく アップルソース	822	32.2
5	火	地粉うどん	牛乳	肉うどん ちくわの磯辺揚げ② ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なたと 焼ちくわ 青のり ひじき Feヨーグルト	地粉うどん 油 薄力粉 片栗粉 ごまドレッシング	しょうが 人参 ねぎ(上里) 小松菜 ごぼう きゅうり(本庄)	903	37.2
6	水	ごはん	牛乳	ほうれん草のみそ汁 いかの香味焼き 筑前煮	牛乳 油揚げ みそ いか 鶏肉	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 玉ねぎ えのき にんにく ほうれん草 たけのこ しょうが ごぼう ねぎ(上里) こんにゃく 干しいたけ いんげん	780	37.0
7	木	子どもパン	牛乳	秋の味覚シチュー エビカツ(ソース) 花野菜サラダ	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ エビカツ	子どもパン 油 さつまいも 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ フロccoli カリフラワー	879	33.2
8	金	発芽玄米入りごはん	牛乳	沢煮椀 鮭の紅葉焼き 小松菜とささみの和え物	牛乳 豚肉 糸かまぼこ ささみ 鮭の紅葉漬け	発芽玄米入りごはん 玉ねぎドレッシング	ごぼう 人参 大根(上里) 干しいたけ 糸みつば 水菜(上里) もやし	754	35.4
11	月	ごはん	牛乳	オニオンスープ ハンバーグデミソース 野菜のパペロンチーノ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	ごはん 油 オリーブ油 三温糖 スパゲッティ	玉ねぎ ソニオン コーン ほうれん草 セロリー にんにく 小松菜 人参 エリンギ	900	31.9
12	火	中華麺 <small>希望献立☆西中</small>	牛乳	ごまみそラーメン 鶏肉の唐揚げ わかめサラダ グレーゼリー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 わかめ	中華麺 ごま油 ごま 片栗粉 油 野菜いっぱいドレッシング グレーゼリー	しょうが にんにく 人参 コーン もやし にら ねぎ(上里) キャベツ	936	40.8
13	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 星のコロッケ フルーツヨーグルト和え	牛乳 豚肉 ヨーグルト	麦ごはん ジャがいも 星のコロッケ 油 みかんゼリー	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ソニオン チャツネ アップルソース みかん パイン もも	988	28.1
15	金	メロンパン	牛乳	具だくさんパスタスープ チーズオムレツ 三色ソテー	牛乳 ベーコン チーズオムレツ ウインナー	メロンパン ジャがいも 三温糖 スパゲッティ 油	にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャベツ(上里) トマト ほうれん草 コーン	862	38.6

11月給食だより

11月は彩の国ふるさと学校給食月間です

「ふるさと」というと、児童・生徒のみなさんはピンとこないと思います。保護者の皆様も大人になってみると、小中学校を過ごした場所が「ふるさと」と実感しているのではないのでしょうか。ふるさとで食べる給食が、子ども達の将来の健康に役立ち、楽しい思い出になりますように!

『埼玉県マスコット「コバトン」』

学校給食に協力していただいている地元業者の皆さん(一部)

食肉組合
前列左から
小林肉店
松村精肉店
後列左から
小林畜産
ウエイミート
原精肉店
山本精肉店

豆腐組合
左から
つばや豆腐店
瀬下豆腐店
金子豆腐店
山口豆腐店


安井青果店
(野菜)


昔がえりの会
(小松菜)


大野屋
(こんにゃく)


矢野間商店
(もやし)



JA
ひびきの
本庄


JA
ひびきの
上里

給食新メニュー採用作品第2弾! (前半)

藤田小学校
具だくさんパスタスープ
ベーコン、人参、玉ねぎ
ジャがいも、かぼちゃ
キャベツにスパゲティ。
具だくさんスープです。

仁手小学校
厚揚げの洋風トマト煮込み
栄養たっぷり
厚揚げを、
トマトで煮込み
ます。



11月の献立紹介

新メニュー

○鯖のソースみそ焼き NEW
鯖に赤みそとウスターソース、三温糖で下味をつけて焼きます。ごまをトッピング。ミスマッチのようですが、ごはんによく合います。

季節の献立

○秋の味覚シチュー
しめじにエリンギ、さつまいもが入ったシチューです。
○りんご 1/6
ふじりんごを予定しています。



ほんの一部しかご紹介できませんでしたが、給食にはたくさんの人々が関わっています。これからも、地産地消を中心としたふるさと給食を充実させていきます!!



⇒ 11月(後半)献立は裏面へ

11月(後半) 学校給食献立予定表 中 コース

(上北中・東中・南中
上中・西中学校)

日曜日	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		
18	月	ごはん コバトンふりかけ	牛乳	長ねぎのみそ汁 ほっけの塩焼き 厚揚げの洋風トマト煮込み	牛乳 みそ ほっけ 鶏肉 生揚げ コバトンふりかけ	ごはん さといも 油 三温糖 片栗粉	人参 ねぎ(上里) ほうれん草 にんにく しめじ エリンギ トマト パセリ	823	40.6	
19	火	地粉 うどん	牛乳	きつねうどん さつまいもの天ぷら ひじきサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ ひじき ツナ	地粉うどん 薄力粉 さつまいも 片栗粉 油 野菜いっぱいドレッシング	人参 まいたけ ねぎ(上里) ほうれん草 キャベツ(上里)	802	30.4	
20	水	酢飯	牛乳	すまし汁 じゃが丸いわし② かてめしの具 埼玉の 郷土料理 ベビーチーズ②	牛乳 豆腐 わかめ じゃが丸いわし 鶏肉 油揚げ 焼ちくわ ベビーチーズ	酢飯 油 三温糖	人参 糸みつば ごぼう 干しいたけ こんにゃく	901	34.0	
21	木	コッペパン スライス	牛乳	野菜コンソメスープ ロングウインナー チリミートソース ヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚肉 ポークウインナー ラフランスヨーグルト	コッペパンスライス じゃがいも 油 三温糖	玉ねぎ 人参 キャベツ(上里) ほうれん草 マツタケ	859	34.4	
22	金	ごはん 上里の日	牛乳	おふくろ汁 カレー風味かつ 上里水菜のお浸し	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖	人参 ねぎ(上里) なめこ 小松菜(上里) もやし 水菜(上里)	854	36.7	
25	月	ごはん	牛乳	のっぺい汁 NEW 鯖のソースみそ焼き すき昆布の炒め煮	牛乳 鶏肉 鯖 みそ ベーコン すき昆布 油揚げ	ごはん さといも 片栗粉 三温糖 ごま 油	人参 ごぼう こんにゃく 大根(上里) ねぎ(上里) しょうが 干しいたけ	830	36.0	
26	火	中華麺	牛乳	ジャージャー麺 えびれんこん巻 小松菜ともやしのナムル	牛乳 豚肉 みそ えびれんこん巻	中華麺 油 三温糖 片栗粉 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ もやし 干しいたけ 小松菜(上里)	796	32.5	
27	水	ごはん	牛乳	糸寒天入り中華スープ 厚焼き玉子 スタミナ焼肉	牛乳 ベーコン 豆腐 厚焼き玉子 豚肉	ごはん 油 三温糖	人参 ねぎ(上里) コーン 糸寒天 チンゲンサイ しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン	792	32.7	
28	木	わかめおにぎり 茶飯おにぎり 本庄の日	牛乳	つみっこ 鮭のみそチーズ焼き 本庄きゅうりサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 鮭 みそ とろけるチーズ	わかめおにぎり 茶飯おにぎり すいとん アセロラゼリー 野菜いっぱいドレッシング	人参 大根(本庄) ごぼう 干しいたけ ねぎ(上里) 小松菜 サラダこんにゃく きゅうり(本庄) フロッコリー	881	39.4	
29	金	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 たこナゲット③ ソイ丼	牛乳 みそ ベーコン たこナゲット 豚肉 大豆	ごはん 油 三温糖	人参 大根(上里) えのき 小松菜(上里) マンナマンナ にら	889	37.1	
材料入荷による多少の変更はご了承ください							給食回数 19回	平均摂取量	855	35.2
								摂取基準量	820	30.0

給食新メニュー採用作品第2弾! (後半)

七本木小学校
**小松菜ともやし
のナムル**



上里東小学校
**鮭のみそ
チーズ焼き**



~ふるさとの恵みを給食に~

本庄の日 はにぼん

本庄きゅうり
サラダ

アセロラゼリー

おにぎり② つみっこ

鮭のみそチーズ焼き



上里の日 こおぎうち

上里水菜の
おひたし

のせる

ごはん

カレー風味かつ

おふくろ汁




栄養相談日

1 日時 11月27日(水)
午後1:30~4:00まで

2 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、お気軽にお越し下さい。



つみっこ
埼玉県産小麦のすいとんに、本庄産の大根がおいしい♡豚肉、ねぎ、人参、ごぼう、干しいたけが入っています。
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。

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。
上里水菜のおひたし
上里の広いビニールハウスで栽培されている水菜は、やわらかく、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。