

11月(前半) 学校給食献立予定表

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

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
献立の太字は、新メニュー採用作品です									
4	火	中華麺	牛乳	キムチ入り坦々麺 五目パオズ② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ 五目パオズ	中華麺 ごま油 ごま はるさめ ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ 白菜キムチ にら キャベツ きゅうり	800	33.2
5	水	ごはん	牛乳	わかめスープ 野菜コロッケ (ソース) ソイ丼	牛乳 わかめ ベーコン 豚肉 大豆	ごはん 野菜コロッケ 油 三温糖	人参 ねぎ えのきたけ コーン ピュアマンナン にら	903	30.0
6	木	コッペパン スライス	牛乳	秋の味覚シチュー ロングウイナー (ケチャップ) 花野菜サラダ	牛乳 鶏むね とろけるチーズ ロングウイナー	コッペパンスライス さつまいも 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ ブロッコリー カリフラワー	841	32.8
7	金	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	人参 玉ねぎ えのきたけ みつば レモン 切干大根	899	34.6
10	月	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	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しょうが 枝豆 キャベツ	844	38.1
11	火	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	人参 大根 干しいたけ ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん	822	27.7
12	水	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	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 ブロッコリー 福神漬	934	28.6
13	木	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 ベーコン 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	玉ねぎ 人参 コーン トマト パセリ レモン ほうれん草 キャベツ きゅうり(上里)	802	34.2
17	月	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 豆腐 みそ いか 鶏肉	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 えのきたけ ほうれん草 しょうが にんにく ねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん	769	37.3

11月給食だより

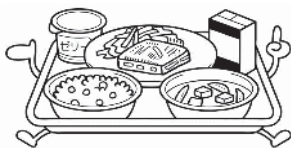
『埼玉県マスコット「コバトン」』



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、しめじなどがいった煮物です。



11月(後半)献立は裏面へ

11月(後半) 学校給食献立予定表

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

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	
献立の太字は、新メニュー採用作品です									
18	火	中華麺	牛乳	サンマー麺 揚げギョーザ③ 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	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ にら もも みかん パイン キウイ	681	22.4
19	水	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 もやし 小松菜(上里) ねぎ(上里) 水菜(上里)	741	34.4
20	木	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	844	37.3
21	金	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	878	35.2
25	火	ごはん	牛乳	中華スープ カニシューマイ③ ビビンバごはんの具	牛乳 ベーコン カニシューマイ 豚肉	ごはん ごま油 三温糖 ごま	人参 コーン ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい もやし 白菜キムチ ほうれん草	807	28.5
26	水	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	882	35.6
27	木	本庄の日 わかめおにぎり 茶飯おにぎり	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 茶飯おにぎり 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	972	36.2
28	金	ごはん おかかふりかけ	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 おかかふりかけ	ごはん 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	810	35.9
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 17回							平均摂取量	849	33.4
							摂取基準値	820	24.0

～ふるさとの恵みを給食に～

11月の献立紹介

☆希望献立☆

○仁手小学校
わかめごはん、玉ねぎのみそ汁、鯖のみそ焼き、まめまめサラダの献立です。和食で、バランスよくまとめてくれました。

☆季節の献立☆

○さつまいもの天ぷら
旬のさつまいもに衣をつけて揚げます。
○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。

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

上里の日

11月26日(水)

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。

本庄の日

11月27日(木)

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。

こむぎもち



おふくろ汁

はにぱん



カレーつみっこ