

# 11月 学校給食献立予定表

## 中コース

上北中・東中・南中  
上里中・西中学校

日・曜日	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群分 - [kcal]	蛋白質 [g]
1木	飲むヨーグルト	黒パン パンブキンシチュー ヘルシーローストチキン クルトンサラダ	鶏肉	飲むヨーグルト 牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ にんにく セロリー コーン キャベツ	黒パン クルトン	油 サザンアイト ドレッシング	820	33.0
2金	牛乳	ごはん 中華スープ 酢豚 わかめサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ ピーマン	ねぎ しょうが 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ たけのこ コーン きゅうり	ごはん はるさめ 片栗粉 三温糖	油 香味塩 ドレッシング	846	27.4
5月	牛乳	ごはん 豚汁 魚の紅葉焼き すき昆布の炒め煮 ヨーグルト	豚肉 みそ シバの 紅葉漬け ベーコン 油揚げ	牛乳 すき昆布 ヨーグルト	人参	ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ	ごはん こんにゃく さといも 三温糖	油	836	34.6
6火	牛乳	サンマー麺 揚げパオズ② 三色ナムル	豚肉 五目包子	牛乳	人参 にら ブロッコリー	しょうが にんにく もやし キャベツ	中華麺 片栗粉	油 ナムル ドレッシング	746	29.8
7水	牛乳	ごはん 長ねぎのみそ汁 揚げ鶏のレモン風味 青菜とじゃこのお浸し	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 ちりめん じゃこ	人参 ほうれん草 小松菜	ねぎ レモン キャベツ	ごはん 片栗粉 三温糖	油	823	30.9
8木	牛乳	フラワーロール イタリアンスープ 白身魚のバジルチーズ焼き マカロニソテー	ベーコン メルルーサ ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ コーン にんにく しめじ	フラワーロール じゃがいも 三温糖 パン粉 マカロニ	オリーブ油	794	33.8
9金	牛乳	ごはん 野菜椀 えびかつ(りー) さといものそぼろ煮 カットりんご	生揚げ みそ えびかつ 鶏肉	牛乳	人参	大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ いんげん りんご	ごはん こんにゃく 里芋 三温糖	油	839	30.8
12月	牛乳	麦ごはん チキンカレー オムレツ ブロッコリーサラダ	鶏肉 オムレツ	牛乳	人参 ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ	麦ごはん じゃがいも	油 かんきつ ドレッシング	846	27.5
13火	飲むヨーグルト	きつねうどん ゼリーフライ ソイビーンズサラダ	豚肉 油揚げ ゼリーフライ 大豆	飲むヨーグルト ひじき	人参 ほうれん草	まいたけ ねぎ キャベツ	地粉うどん こんにゃく	油 玉ねぎ ドレッシング	750	26.8
15木	牛乳	はちみつパン 秋の味覚シチュー 焼きワラのイタリアン② 花野菜サラダ	鶏肉 フランクフルトソーゼツ	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ しめじ エリンギ にんにく カリフラワー	はちみつパン さつまいも 三温糖	油 オリーブ油 イタリアン ドレッシング	889	31.0
16金	牛乳	ごはん 旭っ子みそ汁 さばの味噌煮 彩り炒め みかんゼリー	豆腐 みそ さば ベーコン	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	大根 なめこ ねぎ しょうが 玉ねぎ キャベツ	ごはん 三温糖 みかんゼリー	油	819	31.3

旭小学校 6年生  
考案献立

# 11月 給食だより



ごはんも  
新米に  
なります!

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。

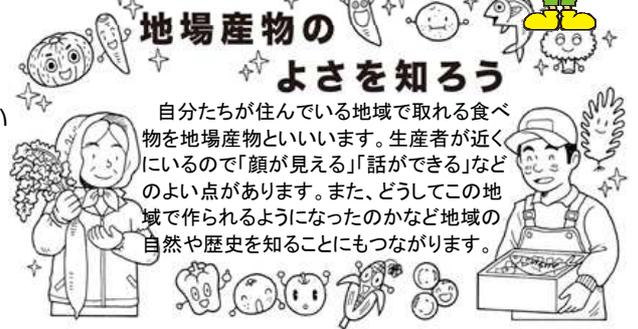
## 彩の国ふるさと学校給食月間!

～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」&「コバトン」

### 地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域で取れる食べ物や地場産物といえます。生産者が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域で作られるようになったのかなど地域の自然や歴史を知ることにもつながります。



# 11月 学校給食献立予定表

## 中コース

上北中・東中・南中  
上里中・西中学校

日・曜日	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群 - [kcal]	蛋白質 [g]	
19月	牛乳	茶飯 ちゃんこ鍋 子持ちししゃもフリッター② くきわかめのサラダ	油揚げ 子持ちししゃも フリッター	牛乳 くきわかめ わかめ	小松菜 人参	大根 はくさい ねぎ キャベツ	茶めし	油 香味塩 ドレッシング	839	36.2	
20火	牛乳	塩ラーメン 揚げぎょうざ③ 小松菜サラダ 元氣ヨーグルト	豚肉 なると あさり ぎょうざ ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	しょうが にんにく もやし ねぎ キャベツ コーン	中華麺	油 ナムル ドレッシング	824	32.0	
21水	牛乳	ごはん 本庄つみっこ さわらの西京焼き 大豆の磯煮	豚肉 さわらの 西京漬け 大豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ	ごはん すいとん しらたき 三温糖	油	831	36.1	
22木	牛乳	ツイストパン 肉団子のスープ ポテトチップス グラタン 海藻サラダ	ミートボール	牛乳 海藻 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ はくさい コーン きゅうり	ツイストパン ポテトチップス グラタン こんにゃく	棒棒鶏 ドレッシング	749	23.9	
26月	牛乳	ごはん けんちん汁 魚のから揚げ ほうれん草のごま和え カットオレンジ	豆腐 油揚げ みそ さば	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 ねぎ もやし キャベツ オレンジ	ごはん こんにゃく さといも 三温糖	油 ごま	829	29.0	
27火	牛乳	五目うどん 旬菜かき揚げ 上州きんぴら	豚肉 なると 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 春菊	干しいたけ ねぎ ごぼう いんげん 玉ねぎ	地粉うどん さつまいも こんにゃく 三温糖	油 ごま ごま油	839	28.0	
28水	牛乳	ごはん たまごスープ ハンバーグデミソース ポテトのサラダ フルーツゼリー	ベーコン 卵 ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ えのき にんにく コーン きゅうり キャベツ	ごはん 片栗粉 三温糖 じゃがいも フルーツゼリー	和風油 ごま ドレッシング	873	29.7	
29木	牛乳	バターロール ABCスープ ハーブチキン エリンギとほうれん草のソテー チーズ②	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ にんにく エリンギ コーン	バターロール じゃがいも マカロニ	オリーブ油	779	34.5	
30金	牛乳	ごはん 上里おふくろ汁 ハムカツ(リ-) 野菜ともやしのサラダ	豆腐 みそ ハム	牛乳	人参 水菜	ねぎ なめこ もやし	ごはん 薄力粉 パン粉	油 和風 ドレッシング	766	28.0	
材料入荷による多少の変更はご了承ください									給食回数 20回	平均摂取量	817 30.7
									給食回数 20回	摂取基準	820 30.0
									給食回数 20回	給食回数 20回	給食回数 20回

本庄東中 1-3 山本 輝さん  
考案献立

本庄東中 1-2 飯塚 葵さん  
考案献立

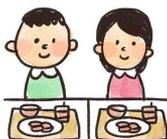


### 給食だより

#### 児童生徒が考えた献立

を取り入れています！

今月より児童生徒が考えた献立が入っています。詳しくは後日配布するセンター発行の「食育だより」をご覧ください。



「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ね。



「いただく」は、「戴く」「頂く」とも書き、大切なものを受け取る時に感謝の気持ちを込めて頭の上上げるしぐさのことでした。また、私たちの食べ物になった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちも表します。



「ごちそう」は「御馳走」と書きます。もともとは食事を作るために方々を駆け回って材料を集めた人へのねぎらいの気持ちを表す言葉でした。食事作りに関わる人の思いや苦勞、そして努力に感謝の気持ちを表します。

#### 栄養相談日

日時 11月26日(月)  
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、お気軽にお越し下さい。