

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	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
1月	牛乳	ごはん キムチトッポギスープ ヤンニョムチキン 春雨サラダ	豚肉 みそ 卵 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ もやし 白菜キムチ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	ごはん トッポギ 片栗粉 三温糖 春雨	油 棒棒鶏ドレッシング	834	35.5
2火	牛乳	田舎風みそうどん 野菜かき揚げ 水菜ともやしのサラダ	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 かぼちゃ 大根葉 水菜	大根 しめじ 白菜 ねぎ 玉ねぎ ごぼう もやし	地粉うどん 薄力粉	油 玉ねぎドレッシング	883	29.6
4木	牛乳	子どもパン イタリアンスープ フィッシュフライ (タルタルソース) キャベツとコーンのソテー マスカットゼリー	ベーコン フィッシュフライ	牛乳	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン エリンギ	子供パン 三温糖 マスカットゼリー	油 タルタルソース	808	27.1
5金	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 五日厚焼き玉子 じゃがいものカレー煮	油揚げ 豆腐 みそ 五日厚焼き玉子 豚肉	牛乳 わかめ	人参 いんげん	えのき 玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも 三温糖	油	790	31.1
8月	牛乳	★本庄の日献立★		豚肉 鶏肉	人参 小松菜 ブロッコリー	大根 ごぼう しょうが 干しいたけ ねぎ こんにゃく きゅうり	ごはん すいとん 片栗粉 三温糖	油 ごま油 香味塩ドレッシング	909	32.8
9火	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き フルーツ杏仁	豚肉 みそ 春巻	牛乳	人参 にら	もやし しょうが にんにく コーン ねぎ 白桃 黄桃 パイナップル みかん	中華麺 三温糖 杏仁豆腐	ごま油 ごま 油	855	29.0
10水	牛乳	ごはん 豚汁 さばの塩焼き 大豆の磯煮	豚肉 油揚げ みそ 大豆	牛乳 ひじき	人参	ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ こんにゃく しらたき	ごはん じゃがいも 三温糖	油	819	38.0
11木	牛乳	子どもパン ABCスープ ハムカツ(ソース) コーンサラダ	ベーコン ハム	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ コーン	子供パン マカロニ 薄力粉 パン粉	油 フレンチドレッシング	800	28.1
12金	牛乳	★上里の日献立★		豆腐 みそ ハンバーグ	人参 小松菜	ねぎ なめこ 玉ねぎ 大根 キャベツ コーン しょうが	ごはん 三温糖	玉ねぎドレッシング	815	27.7

11月給食だより

上里の日

上里おふくろ汁

乾武マラソンでおなじみ、上里産の長ねぎがたくさん入ったなめこ汁です。

ハンバーグおろしソース

上里産の大根がソースに使用しました。

上里野菜サラダ

小松菜・大根・人参など上里産の野菜を使用したサラダです。

本庄の日

つみっこ(郷土料理)

地元の野菜と小麦粉をつかった「すいとん」です。

本庄美人ねぎのユーリンチー

揚げた鶏肉に、きざんだ本庄美人ねぎとしょうゆ味のタレをかけました。

本庄きゅうりサラダ

地場産きゅうりのサラダです。

「彩の国ふるさと学校給食月間」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という埼玉県の取り組みです。おなじみの本庄の日、上里の日の献立や、周辺の市町村の給食メニューを取り入れました。

彩の国ふるさと学校給食月間!



深谷市

深谷ねぎメンチカツ

熊谷市

直実汁
熊谷の武将熊谷次郎直実にちなんだ汁物です。白玉団子が入ったみそ汁です。

行田市

ゼリーフライ

じゃがいも、おからをベースに小判型に整えて油で揚げた、行田市の名物フライです。

かてめし(郷土料理)

秩父みそのけんちん汁(郷土料理)

わらじかつ②

わらじに見立てたとんかつです。わらじ1足分。ひとり2個ずつです。

秩父こんにゃくサラダ



はにぼん

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	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群 - [kcal]	蛋白質 [g]
15月	牛乳	酢飯 いものこ汁 ゼリーフライ かてめしの具	油揚げ 鶏肉 ゼリーフライ 高野豆腐 焼ちくわ	牛乳	人参	大根 しめじ ごぼう 干しいたけ こんにゃく	酢飯 さといも 三温糖	油	769	25.4
16火	牛乳	鶏塩うどん まいたけかき揚げ みかん	鶏肉	牛乳 わかめ	人参	エリンギ 玉ねぎ ねぎ まいたけ みかん	地粉うどん 薄力粉	ごま油 油	831	25.6
17水	牛乳	ごはん 直実汁 鶏肉の照り焼き 青菜と春雨の炒め物	油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	ねぎ しょうが キャベツ	ごはん 白玉団子 春雨 三温糖	油 ごま油	815	32.1
18木	牛乳	フラワーロール メキシカンシチュー オムレツ 上里プロッコリーサラダ	鶏肉 大豆 オムレツ	牛乳 とろける チーズ	人参 プロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ	フラワーロール じゃがいも 三温糖	油 イタリアン ドレッシング	835	34.9
19金	牛乳	ごはん 秩父みそのけんちん汁 わらじかつ② 秩父こんにゃくサラダ	豆腐 油揚げ 豚ヒレカツ みそ	牛乳	人参	ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく コーン キャベツ ほうれん草こんにゃく 人参こんにゃく	ごはん さといも 三温糖	油 香味塩ドレッシング	840	23.8
22月	牛乳	ごはん 春雨スープ 人参しゅうまい③ チンジャオロース ヨーグルト	豆腐 豚肉 人参しゅうまい	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲンサイ ピーマン	玉ねぎ コーン たけのこ にんにく	ごはん 春雨 三温糖 片栗粉	油 ごま油	801	31.2
24水	牛乳	ごはん ちゃんこ鍋 深谷ねぎメンチカツ ほうれん草とひじきのサラダ	鶏つくね 油揚げ 深谷ねぎ メンチカツ ツナ	牛乳 ひじき	ほうれん草 人参	大根 白菜 ねぎ きゅうり	ごはん	油 玉ねぎドレッシング	804	36.3
25木	牛乳	ライスボール コーンスープ 焼きウインナー② マカロニのトマト煮	鶏肉 ウインナー ベーコン	牛乳 とろける チーズ	パセリ トマト	玉ねぎ コーン にんにく	ライスボール マカロニ	油 オリーブ油	878	34.4
26金	牛乳	ごはん (ひじきのり佃煮) 長ねぎのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 五目煮豆	生揚げ みそ 鶏肉 大豆	牛乳 ひじき のり佃煮	人参 ほうれん草	ねぎ ごぼう しょうが こんにゃく	ごはん 片栗粉 三温糖	油	857	32.6
29月	ヨーグルト	もち麦ごはん スタミナカレー かりかり大豆 パワーアップサラダ	仁手小煮案献立 豚肉 大豆	飲むヨーグルト ちりめん じゃこ	人参 ほうれん草 赤ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ れんこん しょうが しめじ にんにく りんご もやし	もち麦ごはん さといも 三温糖	油 ナムルドレッシング	859	30.9
30火	牛乳	きのこおろしうどん 大学芋③ 白菜とハムのサラダ	豚肉 油揚げ なると ハム	牛乳	人参	なめこ えのき エリンギ しめじ まいたけ 大根 ねぎ 白菜 きゅうり	地粉うどん さつまいも 三温糖 片栗粉	油 黒ごま 香味塩ドレッシング	849	29.7
材料入荷による多少の変更はご了承ください									833	30.8
給食回数 20回									基準	27~
※太字は本庄または上里産の野菜です									830	41.5



「和食」を見直そう!



「和食;日本の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食は、料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のあいさつ 「いただきます」 「ごちそうさま」</p>	<p>はしを正しく使う</p>	<p>ご飯、汁物、主菜、副菜を そろえる</p>	<p>伝統的な行事食や 郷土料理をとり入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
--	-----------------	------------------------------	--------------------------------	------------------

栄養相談日

日時 11月24日(水)
1:30~4:00まで
場所 本庄上里学校給食センター
☎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。