令和8年

本庄上里学校給食センター

11月　学校給食献立予定表　中コース

本庄西中・本庄東中・本庄南中
上里中・上里北中

日・曜日	飲料	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーになる(黄)		ｴﾈﾙｷﾞｰ [kcal]	蛋白質 [g]
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 月	牛乳	ごはん かき玉スープ えびしゅうまい③ 四川風麻婆豆腐	卵 えびしゅうまい 豚肉　豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 にら	玉ねぎ　にんにく しょうが たけのこ　**ねぎ**	**ごはん** 片栗粉 三温糖	油 ごま油	785	28.8
4 水	牛乳	ごはん ワンタンスープ たこメンチ 豚キムチ	なると たこメンチ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 にら	もやし　しょうが にんにく　玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ	**ごはん** 肉入りワンタン 三温糖	油 ごま油 ごま	811	30.7
5 木	牛乳	ライスボール ABCスープ お魚ナゲット③ ハムと大根のサラダ	無塩せきベーコン お魚ナゲット 無塩せきハム	牛乳	人参	玉ねぎ **キャベツ**　大根 **きゅうり**	ライスボール じゃがいも マカロニ	油 玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	688	23.4
6 金	牛乳	エコの日 もち麦ごはん 小江戸カレー みかん マカロニサラダ	豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 枝豆	しょうが　にんにく 玉ねぎ　みかん コーン　**キャベツ** りんご	**もち麦ごはん** さつまいも マカロニ	油 玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	856	25.2
9 月	牛乳	ごはん 呉汁 もうかの竜田揚げ 生揚げの五目煮	大豆　みそ 豆乳 もうか竜田 豚肉　生揚げ	牛乳	人参	大根　しめじ 白菜　**ねぎ** たけのこ 干ししいたけ 玉ねぎ　**キャベツ**	**ごはん** 三温糖 片栗粉	油	801	32.2
10 火	牛乳	秩父市の献立 肉うどん みそポテト③ 秩父こんにゃくサラダ	豚肉 なると 油揚げ　みそ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 干ししいたけ **キャベツ** こんにゃく	地粉うどん ポテトてんぷら 三温糖 片栗粉	油 塩ドレッシング	845	29.4
11 水	牛乳	ごはん(のりふりかけ) かき玉汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮	豆腐 卵　鶏肉 あさり　油揚げ	牛乳 のりふりかけ	人参	玉ねぎ　えのき しょうが 切干大根	**ごはん** 片栗粉 三温糖	油	780	32.7
12 木	ジョア	子供パン コーンポタージュ 白身魚のフライ(ソース) クルトンサラダ	鶏肉 白身魚フライ	ジョア (ブルーベリー) 牛乳	人参	玉ねぎ コーン **キャベツ**	子供パン じゃがいも クルトン	油 ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	740	24.8
13 金	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 豚丼の具 きゅうりサラダ ヨーグルト(いちご)	生揚げ みそ 豚肉	牛乳 ヨーグルト (いちご)	人参 ブロッコリー	大根　しょうが 玉ねぎ　ごぼう しらたき グリンピース こんにゃく　**きゅうり**	**ごはん** 三温糖	油 玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	792	32.9
16 月	牛乳	ごはん つみっこ さばのねぎみそ焼き さといも煮	豚肉 さば みそ	牛乳	人参 小松菜	大根　ごぼう 干ししいたけ **ねぎ**　しょうが	**ごはん** すいとん 三温糖 さといも		828	31.6
17 火	牛乳	ごまみそラーメン ミニココア揚げパン ひじきとツナのサラダ	豚肉 みそ ツナ	牛乳 ひじき	人参 にら	しょうが　にんにく もやし　コーン **ねぎ**　**キャベツ**	中華麺 豆腐ブレッド	ごま油 ごま 油 玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ミルクココア	761	30.4

令和8年

11月　学校給食献立予定表　中コース

本庄上里学校給食センター

本庄西中・本庄東中・本庄南中
上里中・上里北中

日・曜日	飲料	献立名	体をつくる(赤) 1群	体をつくる(赤) 2群	体の調子を整える(緑) 3群	体の調子を整える(緑) 4群	エネルギーになる(黄) 5群	エネルギーになる(黄) 6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ[kcal]	蛋白質[g]
18 水	牛乳	熊谷市の献立 茶飯 直実汁 えびかつ 鶏ごぼうごはんの具	油揚げ みそ えびかつ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	干ししいたけ ごぼう	**茶飯** 白玉団子 三温糖	油	866	31.3
19 木	牛乳	食パン 秋の味覚シチュー ハンバーグデミソース コーンサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	人参	玉ねぎ　しめじ エリンギ **キャベツ** コーン	食パン さつまいも 三温糖	油 塩ドレッシング	898	34.9
20 金	牛乳	本庄東小考案献立 ごはん 本庄小松菜入り豚汁 鶏のたれかつ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参　**小松菜** **ブロッコリー**	ごぼう こんにゃく　大根 干ししいたけ **ねぎ** **カリフラワー**	**ごはん** さといも 薄力粉 パン粉 三温糖	油 玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	797	36.1
24 火	牛乳	埼玉県の日献立 埼玉スタミナラーメン 彩の国肉まん カラフルサラダ	豚肉	牛乳	人参　にら ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	しょうが にんにく もやし　**キャベツ**	中華麺 片栗粉 肉まん	ごま油 中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	770	31.4
25 水	牛乳	深谷市の献立 ごはん 煮ぼうとう ねぎ入り玉子焼き シルクサラダ	鶏肉 油揚げ ねぎ入り玉子焼き かまぼこ	牛乳	人参 ほうれん草	干ししいたけ 大根　はくさい **ねぎ**　コーン **キャベツ**	**ごはん** ほうとう	玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	695	23.9
26 木	牛乳	フラワーロール マンハッタンクラムチャウダー 鶏肉のレモン煮 ペペロンチーノ ミルメークコーヒー	無塩せきベーコン あさり 鶏肉 無塩せきハム	牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく　玉ねぎ コーン　**キャベツ** レモン　エリンギ	フラワーロール 片栗粉 三温糖 スパゲティ ﾐﾙﾒｰｸｺｰﾋｰ	オリーブ油 油	791	33.1
27 金	牛乳	ごはん 野菜椀 ぶりの照り焼き 上州きんぴら ラ･フランスゼリー	油揚げ　みそ ぶり照り焼き	牛乳	人参 いんげん	大根　ごぼう こんにゃく ごぼう	**ごはん** 三温糖 ﾗ･ﾌﾗﾝｽｾﾞﾘｰ	油 ごま ごま油	740	26.3
30 月	牛乳	ごはん 餃子スープ メンチカツ(ソース) 春雨サラダ	水餃子 メンチカツ	牛乳	人参	もやし **ねぎ** **キャベツ** **きゅうり**	**ごはん** 春雨	油 ナムルﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	857	24.3

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　　**※太字は本庄または上里産です**

栄養相談日 日時：11月25日（水）13：30～16：00　場所：本庄上里学校給食センター(要予約)

今月の地場産野菜!

～本庄市～

- きゅうり
- 小松菜
- ねぎ
- カリフラワー

～上里町～

- キャベツ
- 白菜
- ブロッコリー

カタポケ
多言語に対応した献立表をデジタルブックで配信中！