

11月(前半) 学校給食献立予定表

A
コース東小・仁手小・中央小
西小・旭小・北泉小学校

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
1	火	黒パン	牛乳	ミネストローネ 鮭のムニエル 三色ソテー	牛乳 ベーコン さけ ウインナー	黒パン ジャがいも 三温糖 マカロニ 薄力粉 バター 油	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ トマト ほうれん草 コーン 人参	619	28.0
2	水	ごはん	牛乳	春雨スープ 酢豚 チンゲン菜の炒め物	牛乳 豆腐 豚肉 ベーコン	ごはん はるさめ 片栗粉 油 三温糖	人参 玉ねぎ しいたけ にら しょうが コーン だけのこ ビーマン えのき チンゲンサイ	673	23.2
4	金	地粉うどん	牛乳	五目うどん 旬の味わいかき揚げ 上州きんぴら	牛乳 豚肉 なた 油揚げ	地粉うどん 三温糖 ごま ごま油 油	人参 しいたけ ごぼう ねぎ(上里) いんげん ほうれん草 こんにゃく 旬の味わいかき揚げ	694	23.5
7	月	ごはん (味つけのり)	牛乳	野菜碗 厚焼き玉子 上里さといものそぼろ煮	牛乳 油揚げ みそ 厚焼き玉子 鶏肉 味つけのり	ごはん 三温糖 さといも(上里) 油	人参 大根 ごぼう ねぎ(上里) こんにゃく グリーンピース 玉ねぎ	628	23.7
8	火	バターロール	牛乳	イタリアンスープ エビカツ (ソース) れんこんツナサラダ	牛乳 ベーコン エビカツ シーチキン	バターロール 三温糖 油 シーザードレッシング	玉ねぎ 人参 コーン トマト パセリ キャベツ れんこん きゅうり(上里)	632	22.6
9	水	わかめごはん 仁手小希望献立	飲む ヨーグル ト	豆腐となめこのみそ汁 鮭の塩焼き まめまめサラダ カットりんご	わかめごはんの素 みそ 飲むヨーグルト さけ 大豆 金時豆 豆腐	ごはん 柑橘ドレッシング	人参 ねぎ(上里) なめこ 枝豆 りんご ほうれん草 キャベツ	570	24.3
10	木	ごはん	牛乳	長ねぎのみそ汁 揚げ鶏のレモン風味 ひじきの彩り炒め	牛乳 油揚げ ひじき 鶏肉 ベーコン みそ	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 ねぎ(上里) ほうれん草 枝豆 レモン しらたき	729	26.8
11	金	中華麺	牛乳	塩ラーメン 揚げギョーザ② フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 なた ギョーザ	中華麺 油 杏仁豆腐	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ(上里) にら フルーツミックス キウイフルーツ コーン	683	22.7
15	火	セサミ バーンス	牛乳	ABCスープ ハンバーグデミソース グリーンサラダ ゆずレモンヨーグルト	牛乳 ベーコン ハンバーグ ゆずレモンヨーグルト	セサミバーンス マカロニ オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	キャベツ セロリー ほうれん草 玉ねぎ きゅうり(本庄) 人参	710	29.3
16	水	麦ごはん	牛乳	秋野菜カレー 白花豆コロッケ 花野菜チーズサラダ	牛乳 豚肉 サイコロチーズ	ごはん おおむぎ さつまいも 油 白花豆コロッケ 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんにく ソニオン 玉ねぎ 人参 しめじ なす チャツネ アップルソース ブロッコリー(上里) カリフラワー(本庄)	744	22.2

11月給食だより

～11月は、
『彩の国ふるさと給食月間』です！～

11月17日 「本庄の日」献立



はにぽん

本庄市の特産品である“本庄美人ねぎ”を使用した鯖みそ焼きは、みその香ばしさとねぎの風味が生きた一品です。本庄ちゃんこ鍋は、昨年の新メニュー募集で採用になったもので、今年も登場します。どの料理もごはんがすすみますよ！

11月28日 「上里の日」献立



こおぎっち

上里おふくろ汁は、毎年行われている「乾武(けんむ)マラソン」でふるまわれている料理で、ねぎ・豆腐・なめこが入っています。上里水菜のサラダは、水菜のシャキシャキとした食感を楽しんでください。

⇒ 11月(後半) 献立は裏面へ



11月(後半) 学校給食献立予定表

A
コース東小・仁手小・中央小
西小・旭小・北泉小学校

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
17	木	ごはん 本庄の日献立	牛乳 本庄ちゃんこ鍋 本庄美人ねぎの鯖みそ焼き すき昆布の炒め煮	牛乳 油揚げ みそ ベーコン すき昆布 さば	ごはん 三温糖 油	大根 はくさい 人参 ねぎ(本庄) しいたけ ほうれん草 しょうが	760	35.3
18	金	地粉うどん	牛乳 きつねうどん みそポテト② 白菜サラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	地粉うどん 油 薄力粉 片栗粉 三温糖 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	まいたけ ほうれん草 ねぎ(上里) はくさい きゅうり(本庄) 人参	647	23.3
21	月	ごはん	牛乳 小松菜のみそ汁 鮭フライ(ソース) 五目煮豆	牛乳 みそ 大豆 鮭フライ 鶏肉	ごはん 油 三温糖	人参 大根 えのき 小松菜(上里) ごぼう こんにゃく	663	28.4
22	火	コッペパン スライス	牛乳 クラムチャウダー ウインナー イタリアンソース② 本庄ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン 牛乳 あさり ウインナー	コッペパン 油 三温糖 じゃがいも オリーブ油 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく トマト ブロッコリー(本庄)	691	28.3
24	木	ごはん	牛乳 かきたま汁 鶏肉のカレー唐揚げ 切干大根の炒め煮	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 油揚げ	ごはん 片栗粉 三温糖 油	人参 玉ねぎ えのき 糸みつば しょうが 切干大根	725	28.0
25	金	中華麺	牛乳 ごまみそラーメン 五目パオズ② 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 みそ	中華麺 ごま油 ごま ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ(上里) キャベツ 小松菜(上里) にら	685	30.3
28	月	ごはん 上里の日献立	牛乳 上里おふくろ汁 ハムカツ(ソース) 上里水菜サラダ ラ・フランスゼリー	牛乳 豆腐 みそ ハム	ごはん 薄力粉 パン粉 油 ラ・フランスゼリー 玉ねぎドレッシング	人参 ねぎ(上里) なめこ きょうな キャベツ 大根	680	24.7
29	火	ツイストパン	牛乳 彩り団子のスープ ポテトカップの マカロニグラタン エリンギとほうれん草のソテー	牛乳 彩り団子 ベーコン	ツイストパン 油 ポテトカップマカロニグラタン	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜(上里) コーン ほうれん草 エリンギ	638	22.3
30	水	ごはん	牛乳 すまし汁 鯖の竜田揚げ さつまいもで肉じゃが	牛乳 糸かまぼこ わかめ さば 豚肉	ごはん さつまいも 三温糖 油	人参 えのき 玉ねぎ 糸みつば しらたき	749	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 19 回						平均摂取量	680	26.2
						摂取基準量	640	24.0

安全でおいしい給食を作るための取り組み
～アレルギー対応給食～ No.5

食物アレルギーは重篤な場合、原因食物の摂取後にアナフィラキシーショックを引き起こし、命を落とす可能性があります。そのため、給食センターでは学校や保護者と連携し、細心の注意を払って給食を提供しています。代替食はアレルギー専用調理員が、調理室にて作っています。出来上がった給食は栄養士・調理員・配送員・教職員など複数の目でチェックし、誤配を防ぐ工夫を行っています。原因食物の混入を防ぐことはもちろんですが、アレルギーのある児童生徒も“おいしい楽しい給食時間”を送ってほしいという想いを込めて作っています。



【11月の献立紹介】

旬の味わいかき揚げ

さつまいも、春菊が入った野菜かき揚げです。

揚げ鶏のレモン風味、鶏肉のカレー唐揚げ

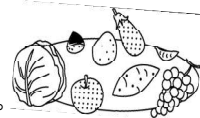
子どもたちに大人気の唐揚げを、レモンやカレー粉を使ってアレンジしました！いつもと一味違う味わいです。

花野菜チーズサラダ

上里町産のブロッコリー、本庄市産のカリフラワーにサイコロチーズをトッピングした地場産サラダです。

☆今月は本庄市・上里町産の野菜を使用した献立を

たくさん考えました。味わって食べてください☆



栄養相談日

日時 11月24日(木)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相談のある方はお気軽にお越し下さい

*献立予定表・給食写真は、本庄上里学校給食センターのホームページからも見る事ができます。http://www.kyuushoku.jp
ツイッターも随時更新中です。@KyuushokuTw

