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　Aコース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	ｴﾈﾙｷﾞｰ[kcal]	蛋白質[g]
2 月	牛乳	ごはん ワンタンスープ たこメンチ 豚キムチ	牛乳 なると たこメンチ 豚肉	**ごはん** 肉入りワンタン　油 ごま油　三温糖 ごま	人参　もやし　小松菜 しょうが　にんにく 玉ねぎ　**キャベツ** 白菜キムチ　にら	659	25.5
4 水	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	牛乳 豚肉	**もち麦ごはん**　油 さつまいも　マカロニ 玉ねぎドレッシング	しょうが　にんにく 玉ねぎ　人参 ほうれん草　みかん　コーン 枝豆　**キャベツ**　りんご	704	21.9
5 木	牛乳	ごはん 呉汁 もうかの竜田揚げ 生揚げの五目煮	牛乳　大豆　みそ 豆乳　もうか竜田 豚肉　生揚げ	**ごはん** 油　三温糖　片栗粉	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**	656	26.6
6 金	牛乳	秩父市の献立 肉うどん みそポテト② 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉　なると 油揚げ　みそ	地粉うどん　油 ポテトてんぷら　三温糖 片栗粉　塩ドレッシング	玉ねぎ　人参 干ししいたけ　ほうれん草 **キャベツ**　こんにゃく	643	23.5
9 月	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	牛乳 豆腐　卵　鶏肉 あさり　油揚げ のりふりかけ	**ごはん** 片栗粉　油 三温糖	人参　玉ねぎ えのき　しょうが 切干大根	644	27.7
10 火	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	ジョア(ブルーベリー) 鶏肉　牛乳 白身魚フライ	子供パン　油 じゃがいも　クルトン イタリアンドレッシング	玉ねぎ　コーン 人参　**キャベツ**	561	19.5
11 水	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)	牛乳　生揚げ みそ　豚肉 ヨーグルト(いちご)	**ごはん** 油　三温糖 玉ねぎドレッシング	人参　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 ブロッコリー　**きゅうり**	662	28.6
12 木	牛乳	本庄の日献立 ごはん つみっこ さばのねぎみそ焼き さといも煮	牛乳　豚肉 さば　みそ	**ごはん** すいとん　三温糖 さといも	人参　大根　ごぼう 干ししいたけ　**ねぎ** 小松菜　しょうが	681	26.8
13 金	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	牛乳 豚肉　みそ ひじき ツナ	中華麺　ごま油 ごま　豆腐ブレッド 油　玉ねぎドレッシング ミルクココア	しょうが　にんにく 人参　もやし　コーン **ねぎ**　にら　**キャベツ**	614	24.9
16 月	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	牛乳　油揚げ わかめ　みそ えびかつ　鶏肉	**茶飯** 白玉団子 油　三温糖	人参 干ししいたけ ごぼう	693	26.0
17 火	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	牛乳　鶏肉 ハンバーグ	食パン　油 さつまいも　三温糖 塩ドレッシング	玉ねぎ　人参 しめじ　エリンギ **キャベツ**　コーン	725	28.7

11月　学校給食献立予定表　Aコース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	ｴﾈﾙｷﾞｰ[kcal]	蛋白質[g]
18 水	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	牛乳 豚肉　みそ 鶏肉	**ごはん**　油 さといも　薄力粉 パン粉　三温糖 玉ねぎドレッシング	人参　ごぼう　こんにゃく 大根　干ししいたけ　**ねぎ** **小松菜　ブロッコリー** **カリフラワー**	632	28.2
19 木	牛乳	上里の日献立 ごはん 乾武オフクロ汁 野菜コロッケ 上里白菜と豚肉のうま煮	牛乳 豆腐　みそ 豚肉	**ごはん** 野菜コロッケ　油 三温糖　片栗粉 ごま油	人参　**ねぎ**　なめこ 玉ねぎ　干ししいたけ たけのこ　**白菜** しょうが　いんげん	684	22.6
20 金	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	牛乳 豚肉	中華麺 ごま油　片栗粉 肉まん 中華ドレッシング	しょうが　にんにく 人参　にら　もやし **キャベツ**　ほうれん草 赤パプリカ　黄パプリカ	620	26.0
24 火	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	牛乳 無塩せきベーコン あさり　鶏肉 無塩せきハム	フラワーロール オリーブ油　片栗粉 油　三温糖　スパゲティ ミルメークコーヒー	にんにく　玉ねぎ 人参　コーン　**キャベツ** トマト　レモン 小松菜　エリンギ	623	26.6
25 水	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	牛乳 油揚げ　みそ ぶり照り焼き	**ごはん**　油 三温糖　ごま ごま油 ラ・フランスゼリー	人参　大根　ごぼう こんにゃく　いんげん	626	23.1
26 木	牛乳	ごはん 餃子スープ メンチカツ(ソース) 春雨サラダ	牛乳 水餃子 メンチカツ	**ごはん** 油　春雨 ナムルドレッシング	人参　もやし **ねぎ　キャベツ　きゅうり**	701	20.7
27 金	牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 枝豆サラダ	牛乳 豚肉　なると 焼ちくわ　あおのり	地粉うどん　油 片栗粉　三温糖 薄力粉 玉ねぎドレッシング	人参　玉ねぎ　ほうれん草 **ねぎ**　枝豆　**キャベツ**	611	22.6
30 月	牛乳	ごはん わかめスープ 鶏肉の韓国風照り焼き ビビンバの具	牛乳 わかめ　鶏肉 豚肉	**ごはん** 三温糖　ごま ごま油	人参　チンゲンサイ にんにく　しょうが　**ねぎ** ぜんまい　白菜キムチ ほうれん草　もやし	624	26.6

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：　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！