

11月 学校給食献立予定表

Bコース

旭小・本庄西小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1木	牛乳	ごはん 里芋とえのきのみそ汁 さんまのかば焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 みそ さんま あさり 油揚げ	ごはん 片栗粉 さといも 油 三温糖	人参 えのき 小松菜 しょうが 切干大根	708	25.1
2金	牛乳	ごはん 中華スープ 酢豚 わかめサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 わかめ	ごはん はるさめ 片栗粉 油 三温糖 香味塩ドレッシング	人参 ねぎ 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが 干しいたけ たけのこ ピーマン コーン キャベツ きゅうり	693	22.9
5月	牛乳	サンマー麺 揚げパオズ①② 三色ナムル	牛乳 豚肉 五目包子	中華麺 油 片栗粉 ナムドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ たら ブロッコリー もやし	654	26.3
6火	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	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 揚げちりめん	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 ねぎ ほうれん草 レモン キャベツ こまつな	680	25.7
7水	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	牛乳 ベーコン メルルーサ チーズ ハム	フラワーロール じゃがいも 三温糖 オリーブ油 パン粉 マカロニ 油	玉ねぎ 人参 コーン トマト にんにく ほうれん草 しめじ	628	27.4
8木	牛乳	ごはん 野菜椀 えびかつ (りー) さといものそぼろ煮 カッターりんご	牛乳 油揚げ みそ さば えびかつ 鶏肉	ごはん こんにゃく 油 さといも 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ いんげん りんご	682	24.0
9金	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	牛乳 鶏肉 オムレツ	麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖 かんきつドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご ブロッコリー キャベツ	732	22.7
12月	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		地粉うどん 油 こんにゃく 玉ねぎドレッシング	人参 まいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ	616	21.7
13火	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	牛乳 豆腐 わかめ みそ さば ベーコン	ごはん 三温糖 油 みかんゼリー	大根 人参 なめこ ねぎ しょうが キャベツ ピーマン	684	26.4
15木	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 カレーコロッケ 彩り豚丼の具	牛乳 生揚げ みそ 豚肉	ごはん 加ボテコック 油 しらたき 三温糖	人参 大根 ねぎ ほうれん草 しょうが 玉ねぎ ごぼう グリーンピース	745	28.7
16金	牛乳	茶飯 ちゃんこ鍋 子持ちししゃもフリッター①② くきわかめのサラダ	牛乳 油揚げ 子持ちししゃもフリッター わかめ くきわかめ	茶飯 油 香味塩ドレッシング	大根 はくさい ねぎ こまつな 人参 キャベツ	655	28.1

旭小学校 6年生
考案献立



給食だより



ごはんも
新米に
ないます!



埼玉県マスコット
「さいたまっち」と「コバトン」
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。

彩の国ふるさと学校給食月間!
～ふるさとの恵みを給食に～

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、地場産物の活用や本庄市、上里町にちなんだ
献立を取り入れています。

収穫の秋!おいしい地場産物を味わってください!



11月 学校給食献立予定表

Bコース

旭小・本庄西小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
19月	牛乳	塩ラーメン 揚げぎょうざ② 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 なると 餃子 ツナ	中華麺 油 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ にら こまつな キャベツ コーン	631	24.7
20火	牛乳	ごはん 本庄つみっこ さわらの西京焼き 大豆の磯煮	牛乳 豚肉 さわらの西京漬け ひじき 大豆	ごはん すいとん 油 しらたき 三温糖	人参 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ こまつな	687	29.8
21水	牛乳	ツイストパン 肉団子のスープ ポテトカップグラタン 海藻サラダ	牛乳 ミートボール 海藻 わかめ	ツイストパン ポテトカップグラタン こんにゃく	人参 玉ねぎ キャベツ はくさい こまつな コーン きゅうり	615	20.0
22木	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	本庄東中 1-3 山本 輝さん 考案献立 牛乳 豆腐 油揚げ みそ さば	ごはん 油 こんにゃく さといも 三温糖 ごま	人参 ごぼう 大根 ねぎ もやし キャベツ ほうれん草 オレンジ	684	24.3
26月	牛乳	五目うどん 旬菜かき揚げ 上州きんぴら	牛乳 豚肉 なると 油揚げ ひじき	地粉うどん 油 こんにゃく ごま 三温糖 ごま油 さつまいも	人参 干しいたけ ねぎ しゅんぎく ほうれん草 玉ねぎ ごぼう いんげん	701	23.7
27火	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	本庄東中 1-2 飯塚 葵さん 考案献立 牛乳 卵 ハンバーグ	ごはん 片栗粉 オリーブ油 三温糖 じゃがいも ごまドレッシング フルーツゼリー	人参 玉ねぎ こまつな えのき セロリ コーン きゅうり キャベツ	708	24.0
28水	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チー ーズ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	バターロール じゃがいも マカロニ オリーブ油 油	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく パセリ エリンギ ほうれん草 コーン	604	27.8
29木	牛乳	ごはん 上里おふくろ汁 ハムカツ (V-S) 水菜ともやしのサラダ	牛乳 豆腐 みそ ハム	ごはん 薄力粉 パン粉 油 和風ドレッシング	人参 ねぎ なめこ 水菜 もやし	654	23.9
30金	牛乳	ごはん 玉ねぎのみそ汁 さんまの旨味焼き 筑前煮	牛乳 油揚げ わかめ みそ さんま 鶏肉	ごはん 油 こんにゃく 三温糖 さといも	玉ねぎ 人参 ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん	646	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	668 25.4
太字: 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	640 24.0



給食だより



「**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。

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。

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。