

令和6年

本庄上里学校給食センター

11月 学校給食献立予定表

Bコース

仁手小・旭小・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)	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
1金	牛乳	茶飯 あさりと豆腐のみそ汁 えびかつ 鶏ごぼうごはんの具	牛乳 あさり 豆腐 わかめ みそ えびかつ 鶏肉 油揚げ	茶飯 油 三温糖	人参 えのき ねぎ 干しいたけ ごぼう	627	26.5
5火	牛乳	ごはん おじゃがもちのみそ汁 あじフライ(ソース) ひじきの彩り炒め	牛乳 油揚げ わかめ みそ あじフライ ひじき さつま揚げ	ごはん おじゃがもち 油 三温糖	人参 ねぎ しらたき 枝豆	644	24.3
6水	牛乳	ツイストパン コーンスープ サーモンのバジル焼き チキンピーズ	牛乳 鮭 鶏肉 大豆	ツイストパン 油 オリーブ油	玉ねぎ コーン パセリ 人参 トマト	598	27.0
7木	牛乳	わかめごはん 本庄の日 つみっこ 鶏肉のから揚げ 本庄きゅうりサラダ	わかめ 牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん すいとん 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 大根 ごぼう 小松菜 干しいたけ ねぎ しょうが こんにゃく ブロッコリー きゅうり	697	26.3
8金	牛乳	ごはん 切干大根スープ ショーロンポー② 生揚げのチリソース	牛乳 豚肉 小籠包 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉	切干大根 人参 コーン 玉ねぎ 小松菜 しょうが にんにく しめじ ねぎ	673	23.7
11月	牛乳	台湾ラーメン 焼き栗コロッケ 三色ナムル	牛乳 豚肉	中華麺 ごま油 油 焼き栗コロッケ ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 にら ねぎ もやし 小松菜 チンゲンサイ	597	22.2
12火	牛乳	もち麦ごはん 小江戸カレー プレーンオムレツ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ	もち麦ごはん 油 さつまいも 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 きゅうり ブロッコリー りんご	701	26.0
13水	牛乳	ライスボールパン 白菜と肉団子のスープ チキンのチーズ焼き ペペロンチーノ	牛乳 鶏つくね 鶏肉 チーズ ハム	ライスボールパン 春雨 オリーブ油 パン粉 油 スパゲッティ	人参 白菜 ほうれん草 にんにく 小松菜 エリンギ	619	35.6
15金	牛乳	ごはん 生揚げとあさりのみそ汁 さばの塩焼き 肉じゃが	牛乳 あさり 生揚げ みそ さば 豚肉 さつま揚げ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 えのき ねぎ 小松菜 玉ねぎ こんにゃく いんげん	665	31.9
18月	牛乳	鶏南蛮うどん ソースポテト② 青菜とじゃこのサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 揚げちりめん	地粉うどん じゃがいも 薄力粉 片栗粉 油 塩ドレッシング	玉ねぎ 人参 ねぎ コーン キャベツ 小松菜	592	23.2

11月給食だより

「彩の国ふるさと学校給食月間」です



コパトン&さいたまっち

埼玉県は小麦栽培が古くから盛んで、うどんやまんじゅうなどの料理が親しまれてきました。また、米や畜産、果実、野菜など多くの農産物が作られています。



こむぎちゃん

埼玉県の郷土料理や、上里町の白菜を使ったメニュー、本庄市のきゅうりを使ったサラダなどが登場します。



はにぼん

本庄市ご当地グルメ「ナピラ」
おいしくなって再び給食に登場!!(第2弾)

～試作の様子を紹介～

↓しょうゆ、ノンエッグマヨネーズで和風の味つけ



↑乾燥させたドライタイプのひきわり納豆を使用

納豆が苦手な子にも食べやすいように試作を重ねました。



11月 学校給食献立予定表

Bコース

(仁手小・旭小・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)	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
19 火	牛乳	ごはん お芋のごまみそ汁 鮭のレモン風味焼き 五目煮豆	牛乳 油揚げ みそ 鮭 鶏肉 大豆	ごはん 里芋 さつまいも ごま 油 三温糖	人参 ほうれん草 レモン ごぼう こんにゃく	639	29.1	
20 水	牛乳	フラワーロール クラムチャウダー お魚ナゲット② クルトンサラダ	牛乳 あさり お魚ナゲット	フラワーロール 油 じゃがいも クルトン ｲﾘｱﾝﾄﾞ ﾚｯｼﾞﾝｸﾞ	玉ねぎ 人参 パセリ コーン キャベツ	589	20.5	
21 木	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	646	28.6	
22 金	牛乳	ごはん 上里の日 乾武オフクロ汁 里芋コロッケ 上里白菜と豚肉のうま煮	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	ごはん 三温糖 里芋コロッケ 油 片栗粉 ごま油	人参 ねぎ なめこ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 しょうが いんげん	635	23.7	
25 月	牛乳	肉うどん ナピラ カラフルサラダ	牛乳 豚肉 なると 納豆 チーズ	地粉うどん ごはん ｸﾞﾚｯｸ ﾏｰﾈｰｽﾞ 油 中華ﾄﾞ ﾚｯｼﾞﾝｸﾞ	しょうが 人参 まいたけ ねぎ いら コーン キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	576	24.5	
26 火	牛乳	ごはん わかめスープ 春巻き ピビンバの具	牛乳 わかめ 春巻き 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ ほうれん草 もやし	648	20.9	
27 水	牛乳	子供パン ABCスープ ハンバーグトマトソース 地場産花野菜サラダ	牛乳 ハンバーグ	子供パン 三温糖 じゃがいも 油 マカロニ ｲﾘｱﾝﾄﾞ ﾚｯｼﾞﾝｸﾞ	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく トマト パセリ ブロッコリー カリフラワー	522	21.9	
28 木	牛乳	ごはん エコの日 長ねぎのみそ汁 鶏肉のたれかつ 小松菜とツナのサラダ	牛乳 生揚げ みそ 鶏肉 ツナ	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 玉ねぎﾄﾞ ﾚｯｼﾞﾝｸﾞ	人参 ねぎ ほうれん草 小松菜 キャベツ コーン	654	28.1	
29 金	牛乳	ごはん いちょう汁 さばのねぎみそ焼き 上州きんぴら	牛乳 大豆 豆腐 かまぼこ さば みそ	ごはん 三温糖 油 ごま ごま油	しめじ 人参 大根 ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく いんげん	594	24.7	
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	627	25.7
太字: 本庄または上里産です						摂取基準	650	21g~ 32.5g

お米のおはなし

新米のおいしい季節です。給食は週3回がごはんの献立です。
児玉郡市産のお米を使用しています。



11月28日(木)「エコの日」献立

野菜の皮も使用したり、
段ボールなどを使用しな
いで納品してもらったり、
エコな取組を推進しています。



お米の種類と成分

お米には「うるち米」と「もち米」
があります。もち米の方が粘りが
強いのは主成分のデンプンの違
いによるものです。



収穫に感謝する「新嘗祭」

11月23日は「新嘗祭」です。
日々の食事は自然の恵みや多
くの人の勤労に支えられてい
ることに感謝して新米をおい
しくいただく機会にしま
せんか？



栄養相談日

日時11月20日(水)
午後1:30~4:00
場所: 本庄上里学校給食センター
☎0495(24)2621