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　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	ライスボール ABCスープ お魚ナゲット② ハムと大根のサラダ	牛乳 無塩せきベーコン お魚ナゲット 無塩せきハム	ライスボール じゃがいも マカロニ 油 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ　人参 **キャベツ**　大根 **きゅうり**	555	19.6
5 木	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
6 金	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
9 月	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
10 火	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
11 水	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
12 木	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
13 金	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
16 月	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
17 火	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

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)	ｴﾈﾙｷﾞｰ[kcal]	蛋白質[g]
18 水	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
19 木	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
20 金	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
24 火	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	牛乳 鶏肉　油揚げ ねぎ入り玉子焼き かまぼこ	**ごはん** ほうとう 玉ねぎドレッシング	人参　干ししいたけ　大根 白菜　**ねぎ**　コーン **キャベツ**　ほうれん草	570	20.4
25 水	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
26 木	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
27 金	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
30 月	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

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



・ブロッコリー



・白菜



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！