

平成28年

本庄上里学校給食センター

11月(前半) 学校給食献立予定表

中
コース上北中・東中・南中
上里中・西中学校

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	中華麺	牛乳	広東麺 春巻き 海藻サラダ 	牛乳 豚肉 春巻き うすらの卵 わかめ 海藻ミックス	中華麺 片栗粉 油 ごま油 ナムルドレッシング	しょうが 人参 もやし たけのこ ねぎ コーン チンゲンサイ キャベツ こんにゃく	829	32.6
2	水	キャロット ピラフ	牛乳	きのこドリアソース ローストチキン フルーツカクテル	牛乳 鶏肉 えび	ごはん バター カクテルゼリー	キャロットピラフの素 しめじ 玉ねぎ マッシュルーム 人参 パセリ にんにく セロリー フルーツミックス	900	34.1
4	金	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	879	31.6
7	月	ごはん	牛乳	大根と生揚げのみそ汁 さわらの西京焼き 小松菜と もやしのおひたし 	牛乳 あさり 生揚げ みそ みそ さわら	ごはん	人参 大根 ねぎ 小松菜 もやし ほうれん草	694	32.3
8	火	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 なんと 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	828	27.7
9	水	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	753	28.1
10	木	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)	819	28.4
11	金	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	708	30.5
15	火	中華麺	牛乳	塩ラーメン 揚げギョーザ③ フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 なんと 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	856	27.6
16	水	ごはん	牛乳	里芋のごまみそ汁 イカナゲット③ ソイ丼	牛乳 油揚げ わかめ みそ いかナゲット ベーコン 豚肉 大豆	ごはん さといも ごま 油 三温糖	人参 ねぎ にら	955	38.4

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

中
コース上北中・東中・南中
上里中・西中学校

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	セサミ バーンズ	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	セサミバーンズ 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 ぎょうり(本庄) 人参	894 36.5
18	金	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)	951 27.2
21	月	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	925 43.2
22	火	地粉うどん	牛乳	きつねうどん みそポテト③ 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 ぎょうり(本庄) 人参	805 28.0
24	木	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)	905 36.8
25	金	ごはん	牛乳	チンゲン菜と豆腐のスープ カニシューマイ③ ビビンバ カットオレンジ	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 豚肉 かにシューマイ	ごはん ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ コーン もやし チンゲンサイ にんにく ぜんまい ほうれん草 しょうが はくさいキムチ オレンジ	793 28.8
28	月	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	878 33.4
29	火	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 ナムドルドレッシング	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	825 36.4
30	水	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	789 28.9
材料入荷による多少の変更はご了承ください						平均摂取量	841	32.1
給食回数 19 回						摂取基準量	820	30.0

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。

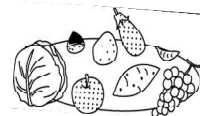
揚げ鶏のレモン風味、鶏肉のカレー唐揚げ

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ご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ことができます。http://www.kyuushoku.jp
ツイッターも随時更新中です。@KyuushokuTw

