

11月 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	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群 - [kcal]	蛋白質 [g]
1水	牛乳	茶飯 小松菜のみそ汁 里芋コロッケ 五目ごはんの具	みそ 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳	人参 小松菜	大根 えのき 干しいたけ グリーンピース	ごはん 里芋コロッケ 三温糖	油	837	30.0
2木	牛乳	ごはん わかめスープ 酢豚 大豆もやしナムル	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ すきこんぶ	人参 チンゲン菜 ピーマン ほうれん草	コーン ねぎ しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 大豆もやし もやし	ごはん 片栗粉 三温糖	油 ナムド レッヅグ	809	29.3
6月	牛乳	黒パン パンプキンポタージュ ヘルシーローストチキン ごぼうサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ にんにく セロリー ごぼう きゅうり	黒パン	油 ごまド レッヅグ	832	33.3
7火	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き 春雨サラダ ヨーグルト	豚肉 みそ 春巻き	牛乳 ヨーグルト	人参 にら	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ キャベツ きゅうり	中華麺 緑豆はるさめ	ごま油 ごま 油 中華ド レッヅグ	876	32.7
8水	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 鮭の塩麹焼き 筑前煮	油揚げ みそ 鮭 鶏肉	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	ねぎ えのき ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん	ごはん こんにゃく 三温糖 さといも	油	814	35.3
9木	牛乳	新メニュー ピタパン ABCスープ 焼きウイナー② チリコンカン ラ・フランスゼリー	ウイナー 豚肉 大豆 レバー	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ	ピタパン マカロニ 三温糖 ラ・フランスゼリー	油	821	38.5
10金	牛乳	ごはん 沢煮椀 揚げ鶏のレモン風味 たくあん和え 新メニュー	豚肉 糸かまぼこ 鶏肉	牛乳	人参 糸みつば 小松菜	ごぼう 大根 干しいたけ たけのこレモン キャベツ たくあん	ごはん 片栗粉 三温糖	油	830	31.7
13月	牛乳	ごはん 水菜のみそ汁 五目厚焼き玉子 スタミナ焼肉	生揚げ みそ 五目厚焼き玉子 豚肉	牛乳	人参 水菜 にら	えのき しょうが にんにく 玉ねぎ	ごはん 三温糖	油	782	37.3
15水	牛乳	ごはん 餃子スープ 子持ちししゃもフリッター② 生揚げのみそ炒め	水餃子 子持ちししゃも フリッター 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	人参 にら ピーマン	もやし しょうが にんにく 玉ねぎ	ごはん 三温糖	油	887	32.9
16木	牛乳	ツイストパン クリームシチュー かぼちゃ挽肉フライ コーンサラダ	鶏肉 かぼちゃ挽肉フライ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ コーン	ツイストパン じゃがいも	油 ルツド レッヅグ	888	27.1
17金	牛乳	本庄の日 わかめごはん 本庄つみっこ 本庄美人ねぎ入り鯖のみそ焼き 本庄きゅうりサラダ	豚肉 鯖	わかめ 牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ しょうが きゅうり	ごはん 薄力粉 三温糖 こんにゃく	かんきつ ド レッヅグ	882	35.8

11月給食だより



埼玉県マスコット
「さいたまっち」と「コバトン」

彩の国ふるさと学校給食月間!

～ふるさとの恵みを給食に～

地場産給食 本庄の日

本庄つみっこ
本庄美人ねぎ入り鯖のみそ焼き
本庄きゅうりサラダ



「つみっこ」は、本庄市の郷土料理ですね。地場産の野菜をたっぷり入れました。

「きゅうりサラダ」は、本庄産のおいしいきゅうりをドレッシングで食べる人気のサラダです。



はにぼん

地場産給食 上里の日

上里おふくろ汁
カレー風味かつ
上里こまつナサラダ



「おふくろ汁」は、乾武マラソンでおなじみのねぎがたっぷり入ったなめこのみそ汁です。

「こまつナサラダ」は、上里産の小松菜が入ったツナサラダです。上里で栽培されている小松菜は、葉はやわらかく茎がシャキシャキとしているのが特徴です。虫に食べられないように、大切に育てられています。



こおぎっち

11月 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	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	
20月	牛乳	ごはん 中華コーンスープ えびしゅうまい③ ピビンパごはんの具 グレープゼリー	鶏肉 えびしゅうまい 豚肉	牛乳	チンゲン菜 人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ もやし	ごはん 片栗粉 三温糖 グレープゼリー	ごま油 ごま	907	32.2	
21火	牛乳	新メニュー 広東麺 大豆とポテトの揚げ煮 みかん	豚肉 大豆	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが もやし たけのこ きくらげ みかん	中華麺 片栗粉 ルチン [※] ポテト 三温糖	ごま油 油	810	30.8	
22水	牛乳	上里の日 ごはん 上里おふくろ汁 カレー風味かつ 上里こまつなサラダ	豆腐 みそ 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	ねぎ なめこ キャベツ コーン	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖	油 和風ドレッシング	854	36.1	
24金	飲むヨーグルト	バターロール 野菜コンソメスープ チーズイン [※] ハム [※] ポト [※] 地場産花野菜サラダ	ベーコン チーズ [※] イン [※] ハム [※]	飲むヨーグルト	人参 トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ にんにく カリフラワー	バターロール じゃがいも 三温糖	オリーブ油 イタリアドレッシング	812	29.2	
27月	牛乳	埼玉県の日 酢飯 具汁 ゼリーフライ かてめしの具 りんご	大豆 みそ ゼリーフライ 鶏肉 油揚げ 焼ちくわ	牛乳	人参	大根 しめじ 白菜 ねぎ ごぼう 干しいたけ りんご	ごはん さといも こんにゃく 三温糖	油	874	29.4	
28火	牛乳	五目うどん ちくわの磯辺揚げ② きわかめのサラダ	豚肉 沖あみなると 油揚げ 焼ちくわ	牛乳 あおのり くきわかめ わかめ すきこんぶ	人参 ほうれん草	干しいたけ ねぎ コーン キャベツ	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 こんにゃく	油 和風ドレッシング	773	34.1	
29水	マスコット	本庄西中 希望献立 ごはん 秋野菜カレー チーズオムレツ フルーツカクテル	豚肉 チーズオムレツ	ジョア (マカド)	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ りんご もも パイン みかん	ごはん じゃがいも さつまいも りんごゼリー こんにゃくゼリー	油	884	25.9	
30木	牛乳	メロンパン オニオンスープ 鶏肉のマスタード焼き ルオーテのトマト煮	鶏肉 ベーコン	牛乳	小松菜 トマト パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム にんにく	メロンパン ルオーテマカロニ	油 ごま油 オリーブ油	856	32.7	
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	844	32.3
太字：本庄または上里産の野菜です									摂取基準	820	30.0

彩の国ふるさと学校給食月間とは

地元でとれた農産物や、その土地になじみのある料理を給食に取り入れ、子どもたちにその地域の「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。当給食センターでも、「ふるさとのお恵みを給食に」をテーマにし、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ました。

地場産花野菜サラダ



ブロッコリーの種まきは、雨の降らない夏に行います。毎日水やりをするのが大変ですが、水が多すぎると腐ってしまうため水分管理が難しいそうです。寒くなると一気に大きくなります。大きな葉に包まれているのでひとつひとつ手作業で大切に収穫します。

雪のように白いカリフラワーですが、この白さを作るのは簡単ではないようです。寒さや霜に弱く、寒さに負けると腐ったり成長が止まったりするそうで、日光にあたり黄色く日焼けしてしまいます。そのため外葉で包まれているんですね。



収穫の秋！
おいしい
地場産物を
味わってください！

ごはんも
新米に
ないます！



<お知らせ②>
はしスプーンセットは、給食センターでも販売しています。
ご利用下さい。

<お知らせ①>

第1回学校給食絵画コンクール
入賞作品の展示のご案内

小学生対象に募集したものです。
下記の日程で展示されますので、ぜひご覧ください。

本庄市役所 11/28～12/5
8:30～17:00
(土日も展示します。)
上里町役場 12/7～12/14
8:30～17:15
(土日の展示はありません。)

栄養相談日

日時 11月27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。