

# 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群分 [kcal] | 蛋白質 [g] |
|------|-----|--|---------------------------------|--------------|----------------------|---|--|-----------------------------|------------|---------|
| 1金   | 牛乳  | ごはん<br>いものこ汁<br>鶏のたれカツ丼<br>もやしのサラダ                           | 豚肉<br>鶏肉                        | 牛乳           | 人参<br>ほうれん草          | 大根 しめじ<br>ねぎ もやし                            | ごはん<br>さといも<br>薄力粉<br>パン粉<br>三温糖                   | 油<br>香味塩<br>ドレッシング          | 803        | 33.6    |
| 5火   | 牛乳  | きつねうどん<br>ゼリーフライ<br>小松菜ともやしのお浸し                              | 豚肉<br>油揚げ<br>ゼリーフライ             | 牛乳           | 人参<br>ほうれん草<br>小松菜   | まいたけ<br>ねぎ もやし                              | 地粉うどん  | 油                           | 749        | 28.1    |
| 6水   | 牛乳  | ごはん<br>大根ととうふのみそ汁<br>鮭の紅葉焼き<br>すき昆布の炒め煮                      | 豆腐 みそ<br>さけの紅葉漬け<br>ベーコン<br>油揚げ | 牛乳<br>昆布     | 人参<br>ほうれん草          | 大根 ねぎ<br>干しいたけ                              | ごはん<br>三温糖   | 油                           | 729        | 29.8    |
| 7木   | 牛乳  | コッペパン<br>クラムチャウダー<br>ウインナーのイタリアンソース②<br>秩父こんにゃくサラダ<br>みかんゼリー | ベーコン<br>あさり<br>ウインナー            | 牛乳<br>みかんゼリー | 人参<br>トマト            | 玉ねぎ にんにく<br>コーン キャベツ                        | コッペパン<br>じゃがいも<br>三温糖<br>ほうれん草入りこんにゃく<br>人参入りこんにゃく | 油<br>オリーブ油<br>香味塩<br>ドレッシング | 909        | 32.7    |
| 8金   | 牛乳  | ごはん<br>旭っ子みそ汁<br>からあげ<br>にっこりサラダ                             | 豆腐 みそ<br>鶏肉                     | 牛乳           | 人参<br>ブロッコリー         | 大根 なめこ<br>ねぎ しょうが<br>きゅうり<br>カリフラワー         | ごはん<br>片栗粉   | 油<br>和風<br>ドレッシング           | 807        | 28.7    |
| 11月  | 牛乳  | ごはん<br>つみっこ<br>さわらの西京焼き<br>大豆の磯煮                             | 豚肉<br>さわらの西京焼き<br>大豆            | 牛乳<br>ひじき    | 人参<br>こまつな           | 大根 ごぼう<br>ねぎ<br>干しいたけ                       | ごはん<br>すいとん<br>しらたき 三温糖                            | 油                           | 827        | 34.2    |
| 12火  | 牛乳  | しょうゆラーメン<br>揚げぎょうざ③<br>ほうれん草のナムル                             | 豚肉<br>餃子                        | 牛乳           | 人参<br>にら<br>ほうれん草    | しょうが<br>にんにく<br>もやし ねぎ<br>キャベツ              | 中華麺  | 油<br>ナムル<br>ドレッシング          | 780        | 28.2    |
| 13水  | 牛乳  | ごはん<br>小江戸カレー<br>プレーンオムレツ<br>ごぼうサラダ                          | 豚肉<br>プレーンオムレツ                  | 牛乳           | 人参<br>ほうれん草          | しょうが にんにく<br>玉ねぎ りんご<br>ソテーオニオン<br>ごぼう きゅうり | ごはん<br>さつまいも                                       | 油<br>ごま<br>ドレッシング           | 916        | 28.3    |
| 15金  | 牛乳  | ごはん<br>中華スープ<br>ねぎみそパオズ②<br>家常豆腐                             | ベーコン<br>ねぎみそ包子<br>豚肉<br>生揚げ     | 牛乳           | 人参<br>チンゲンサイ<br>ピーマン | コーン ねぎ<br>にんにく しょうが<br>干しいたけ<br>だけのこ        | ごはん<br>三温糖<br>片栗粉                                  | 油<br>ごま油                    | 804        | 32.0    |
| 18月  | 牛乳  | ごはん<br>本庄ちゃんこ鍋<br>本庄美人ねぎの鯖みそ焼き<br>上州きんぴら                     | 油揚げ<br>さば<br>みそ                 | 牛乳           | 人参<br>ほうれん草          | 大根 はくさい<br>ねぎ しょうが<br>ごぼう いんげん              | ごはん<br>三温糖<br>こんにゃく                                | 油<br>ごま<br>ごま油              | 915        | 42.0    |

旭小学校 6年生  
考案献立



## 給食だより

「ありがとう」の気持ちを伝えよう！  
11月23日は 勤労感謝の日です。

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（労働にいそしむ）があり、動植物の命をいただいで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。



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～

地元でとれた農産物や、その土地の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

## 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<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g]                       |
|-------------------------------|---------|---|---|---------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---|--------------------------------|---------------|----------------------------------|
| 19<br>火                       | 牛乳      | 肉うどん<br>野菜かき揚げ<br>水菜ともやしのサラダ                      | 豚肉<br>沖あみなると<br>大豆                        | 牛乳<br>ひじき           | 人参 いら<br>水菜                         | しょうが<br>まいたけ<br>ねぎ<br>もやし<br>たまねぎ | 地粉うどん<br>小麦粉<br>さつまいも                         | 油<br>香味塩<br>ドレッシング             | 793           | 26.5                             |
| 20<br>水                       | 牛乳      | ごはん<br>小松菜のみそ汁<br>五目厚焼き玉子<br>ソイ丼の具                | みそ 豚肉<br>五目厚焼きたまご<br>ベーコン<br>レバーそぼろ<br>大豆 | 牛乳                  | 人参<br>小松菜<br>いら                     | 大根<br>えのき                         | ごはん<br>三温糖                                    |                                | 790           | 31.4                             |
| 21<br>木                       | のむヨーグルト | 黒パン<br>ミネストローネ<br>野菜コロッケ<br>キャベツと人参のサラダ           | ベーコン<br>シーチキン                             | 飲むヨーグルト             | 人参<br>トマト                           | セロリー<br>にんにく<br>玉ねぎ<br>キャベツ       | 黒パン<br>じゃがいも<br>三温糖<br>マカロニ<br>野菜コロッケ         | 油<br>イタリアン<br>ドレッシング           | 799           | 23.1                             |
| 22<br>金                       | 牛乳      | ごはん<br>彩の恵み汁<br>鮭のレモン風味焼き<br>うれん草とひじきのサラダ<br>ふりかけ | 豆腐 みそ<br>さけ                               | 牛乳<br>ひじき<br>野菜ふりかけ | 人参<br>こまつな<br>ほうれん草                 | はくさい<br>ねぎ<br>レモン<br>キャベツ         | ごはん<br>さつまいも<br>さといも                          | 和風<br>ドレッシング                   | 770           | 29.8                             |
| 25<br>月                       | 牛乳      | ごはん<br>わかめスープ<br>えびしゅうまい③<br>豚キムチ                 | 鶏肉 豚肉<br>えびシューマイ                          | 牛乳<br>わかめ           | 人参 いら                               | ねぎ しょうが<br>にんにく 玉ねぎ<br>はくさい キムチ   | ごはん<br>三温糖                                    | ごま<br>ごま油                      | 762           | 24.9                             |
| 26<br>火                       | 牛乳      | ごまみそラーメン<br>春巻き<br>小松菜サラダ<br>ヨーグルト                | 豚肉 みそ<br>春巻き                              | 牛乳<br>ヨーグルト         | 人参 いら<br>小松菜                        | しょうが にんにく<br>もやし コーン<br>ねぎ キャベツ   | 中華麺   | ごま油<br>ごま<br>油<br>中華<br>ドレッシング | 872           | 33.7                             |
| 27<br>水                       | 牛乳      | ごはん<br>スタミナ汁<br>ビックなみそダレチキンカツ<br>レインボーサラダ         | 豚肉 豆腐<br>みそ 豆乳<br>鶏肉                      | 牛乳                  | 人参 こまつな<br>ブロッコリー<br>赤パプリカ<br>黄パプリカ | 玉ねぎ<br>ねぎ<br>おろしにんにく<br>カリフラワー    | ごはん<br>じゃがいも<br>薄力粉<br>パン粉<br>三温糖<br>サラダこんにゃく | 油<br>かんきつ<br>ドレッシング            | 921           | 40.3                             |
| 28<br>木                       | 牛乳      | 子どもパン<br>ABCスープ<br>照り焼きハンバーグ<br>まめまめサラダ           | ベーコン<br>大豆                                | 牛乳<br>ハンバーグ         | 人参<br>枝豆                            | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>金時豆                | 子供パン<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>三温糖<br>片栗粉           | ごま<br>ドレッシング                   | 851           | 23.6                             |
| 29<br>金                       | 牛乳      | ごはん<br>あさりと生揚げのみそ汁<br>メンチカツ<br>青菜とじゃこの炒め物         | あさり<br>生揚げ みそ<br>メンチカツ<br>ちりめんじゃこ         | 牛乳                  | 人参<br>ほうれん草<br>こまつな                 | えのき<br>ねぎ コーン<br>キャベツ             | ごはん   | 油<br>ごま油                       | 790           | 31.7                             |
| 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         | 820 30.7                         |
| 太字：本庄または上里産の野菜です              |         |   |   |                     |                                     |                                   |   |                                | 摂取基準          | 820 <small>基準<br/>13~20%</small> |

仁手小学校 保健給食委員  
考案献立

### 献立表も多言語の対応を始めました！！

#### 多言語に対応した「ふれんど」をデジタルブックで配信中！！

- ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める
- 文字サイズを調整できる ○動画や写真も楽しめる
- 10言語で読める・聞ける（音声読み上げ対応※）

無料 FREE APP

アプリのインストール

ブラウザ版



【対応言語】

日本語、英語、中国語（簡体字・繁体字）  
韓国語、タイ語、ポルトガル語（ブラジル）  
スペイン語、インドネシア語、ベトナム語  
※ベトナム語は音声読み上げに対応していません。



▲ iOS

▲ Android

※ブラウザ版は音声読み上げには対応していません。音声読み上げには、無料アプリ「カタボケ」のインストールが必要です。