

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	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
1金	牛乳	ごはん 鶏つくね汁 さばの香味焼き 小松菜サラダ	鶏つくね 油揚げ さば	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	大根 キャベツ ねぎ 玉ねぎ にんにく	ごはん 三温糖	ごま 玉ねぎドレッシング	779	37.6
5火	牛乳	五目うどん ちくわの磯辺揚げ② まめまめサラダ	豚肉 なると 油揚げ ちくわ 大豆 レド付 ねぎ	牛乳 青のり	人参 ほうれん草 枝豆	干しいたけ ねぎ キャベツ	地粉うどん 薄力粉 片栗粉	油 塩ドレッシング	805	33.6
6水	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	油揚げ みそ あじフライ さつま揚げ	牛乳 わかめ ひじき	人参 枝豆	ねぎ しらたき	ごはん おじゃがもち 三温糖	油	792	28.9
7木	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	鮭 鶏肉 大豆	牛乳	パセリ 人参 トマト	玉ねぎ コーン	ツイストパン	油 オリーブ油	783	34.3
8金	牛乳	わかめごはん <small>本庄の日</small> つみっこ 鶏肉のから揚げ 本庄きゅうりサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ブロッコリー	大根 きゅうり 干しいたけ しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん すいとん 片栗粉	油 玉ねぎドレッシング	863	31.2
11月	牛乳	ごはん 切干大根スープ 小籠包② 生揚げのチリソース	豚肉 小籠包 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	切干大根 コーン 玉ねぎ しょうが にんにく しめじ ねぎ	ごはん 三温糖 片栗粉	油	863	29.3
12火	牛乳	台湾ラーメン 焼き栗コロッケ 三色ナムル	豚肉	牛乳	人参 たら チンゲンサイ 小松菜	しょうが にんにく ねぎ もやし	中華麺 焼き栗コロッケ	ごま油 油 ナムルドレッシング	787	28.3
13水	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	豚肉 プレーンオムレツ	牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり	もち麦ごはん さつまいも	油 玉ねぎドレッシング	892	32.3
15金	牛乳	茶飯 玄米団子汁 えびかつ 鶏ごぼうごはんの具	鶏肉 油揚げ えびかつ	牛乳	人参 小松菜	大根 干しいたけ ごぼう	茶飯 玄米団子 三温糖	油	840	32.7
18月	牛乳	ごはん 生揚げとあさりのみそ汁 さばの竜田揚げ 肉じゃが	あさり みそ 生揚げ 豚肉 さば竜田 さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	えのき ねぎ 玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも 三温糖	油	876	33.9

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。



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。



令和6年

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	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群 [kcal]	蛋白質 [g]
19 火	牛乳	鶏南蛮うどん ソースポテト③ 青菜とじゃこのサラダ	鶏肉 油揚げ	牛乳 揚げちりめん	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ コーン キャベツ	地粉うどん じゃがいも 薄力粉 片栗粉	油 塩ドレッシング	776	29.3
20 水	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	油揚げ みそ 鮭 鶏肉 大豆	牛乳	人参 ほうれん草	レモン ごぼう こんにゃく	ごはん 里芋 さつまいも 三温糖	ごま 油	788	35.4
21 木	牛乳	ライスボールパン クラムチャウダー お魚ナゲット③ クルトンサラダ	鶏肉 あさり お魚ナゲット	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ	ライスボールパン じゃがいも クルトン	油 イタリアンドレッシング	812	29.6
22 金	牛乳	ごはん わかめスープ 春巻き ビビンバの具	春巻き 豚肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ ほうれん草	ねぎ しょうが にんにく もやし ぜんまい 白菜キムチ	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	807	25.1
25 月	牛乳	ごはん 上里の日 乾武オフロ汁 里芋コロッケ 上里白菜と豚肉のうま煮	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 いんげん	ねぎ なめこ 干しいたけ たけのこ 白菜 しょうが 玉ねぎ	ごはん 里芋コロッケ 三温糖 片栗粉	油 ごま油	794	28.8
26 火	牛乳	肉うどん ナピラ カラフルサラダ	豚肉 なると 納豆	牛乳 チーズ	人参 なら ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	しょうが まいたけ ねぎ コーン キャベツ	地粉うどん ごはん	油 ノエッグ マヨネーズ 中華ドレッシング	745	30.7
27 水	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	豆腐 卵 鶏肉 あさり 油揚げ	牛乳 のりふりかけ	人参	玉ねぎ えのき しょうが 切干大根	ごはん 片栗粉 三温糖	油	783	33.9
28 木	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	ハンバーグ	牛乳	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	子供パン じゃがいも マカロニ 三温糖	油 イタリアンドレッシング	739	28.9
29 金	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	生揚げ みそ 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	ねぎ キャベツ コーン	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖	油 玉ねぎドレッシング	787	33.9
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 ※太字は本庄または上里産です									806	31.5
									基準	27~ 41.5

お米のおはなし

新米のおいしい季節ですね。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。

世界の米料理を知ろう！



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？

にぎりずし



(日本)

生春巻き



(ベトナム)

リゾット



(イタリア)

ナシゴレン



(インドネシア)

パエリア



(スペイン)

トックク



(韓国)

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

11月29日(金)「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。

