

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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
4火	牛乳	しょうゆラーメン ウインナー コーンサラダ	豚肉 なると 無塩せき ウインナー	牛乳	人参 にら	しょうが もやし キャベツ にんにく ねぎ コーン	中華麺 ホトケキックス	油 ナムドレッシング	822	32.2
5水	牛乳	ごはん いも煮汁 鮭のちゃんちゃん焼き 生揚げの煮物	鶏肉 油揚げ 鮭 みそ 生揚げ さつま揚げ	牛乳	人参	ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ しょうが キャベツ れんこん	ごはん 里芋 三温糖		746	33.4
6木	牛乳	えびかつバーガー 子供パン えびかつ(ソース) ゆでキャベツ クラムチャウダー マスカットゼリー	無塩せき あさり えびかつ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	子供パン じゃがいも マスカットゼリー	油	747	27.2
7金	牛乳	上里★西崎キク献立 ごはん 雲吞スープ【ワタナベ】 空揚げ【からあげ】 白菜のうま煮	なると 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	もやし しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜	ごはん ワンタン 片栗粉 三温糖	油 ごま油	849	31.2
10月	牛乳	もち麦ごはん ボークカレー みかん マカロニサラダ	豚肉	牛乳	人参 枝豆	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご みかん コーン キャベツ	もち麦ごはん じゃがいも マカロニ	油 玉ねぎドレッシング	866	27.0
11火	牛乳	秩父市の郷土料理 肉うどん みそポテト③ 秩父こんにゃくサラダ	豚肉 なると 油揚げ みそ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ こんにゃく	地粉うどん ポテト天ぷら 三温糖 片栗粉	油 塩ドレッシング	808	28.6
12水	牛乳	ごはん すまし汁 さばの香味焼き 切干大根のカレー炒め ヨーグルト	かまぼこ さば 油揚げ あさり	牛乳 わかめ ソールゴルト	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく 切干大根	ごはん 三温糖 玄米だんご	ごま油	805	33.1
13木	牛乳	フラワーロール コーンポタージュ スパニッシュオムレツ れんこんツナサラダ	鶏肉 スパニッシュオムレツ ツナ	牛乳		玉ねぎ コーン れんこん キャベツ きゅうり	フラワーロール じゃがいも	油 玉ねぎドレッシング	776	28.0

11月食育だより

「彩の国ふるさと学校給食月間」

地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。

はなわ ほきいち
本庄市★塙 保己一

郷土の偉人献立

にしざき
上里町★西崎 キク

1746～1821 盲目の国学者

塙保己一は、子供のころ病気で盲目となりますが、江戸に出て、学問を志し、「私は『世のため後のため』になることをしたい」と【群書類従】を出版しました。「日本の文字に残る古文書や物語などをたくさん集め、正しい本によみがえらせ、木版印刷で残したら後の人が国学を学ぶのにどれほど役に立つだろうか」と考え、41年の歳月をかけて失われる可能性のある多くの本を666冊にまとめました。また国学を学べる「和学講談所」を設立し多くの弟子を育てました。



<献立紹介>

○さといも煮

保己一は、先生として水戸家での講義が終わったあと、「何か食べたいものはあるか」と尋ねられたところ、「さといもが食べてみようございます。」と答え、山盛りにだされた里芋をおいしそうに食べたそうです。公益法人温故学会HPより

1912～1979 日本人初の海外飛行をした女性飛行士

西崎キクは、海外飛行を成し遂げた功績により、国際航空連盟よりハモンドロイ賞を受賞して終身会員証が贈られました。また開拓者・教育者・随筆家・男女共同参画社会の先駆者として知られています。一ただ一度の人生だから、自分の可能性を追い求めようーキクの座右の銘



<献立紹介>

○雲吞スープ 飛行機の型抜きをした人参が入ったワンタンスープです。

○空揚げ(からあげ) 唐揚げです。

○白菜のうま煮

キクは、大地の開拓にも力を注ぎ、多くの野菜を栽培しました。

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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
17月	シリア	ごはん 春雨スープ 春巻き ビビンバの具	豚肉 豆腐 春巻き 豚肉	シリア ストロベリー	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ もやし	ごはん 春雨 三温糖	油 ごま油 ごま	810	25.3
18火	牛乳	熊谷市妻沼給食メニュー えんむちゃんうどん 大豆かき揚げ 小松菜チーズサラダ	鶏肉 なた 油揚げ 無塩せきハム	牛乳 チーズ	人参 小松菜	干しいたけ 大根 ねぎ キャベツ	地粉うどん 大豆かきあげ	油 塩ドレッシング	794	28.2
19水	牛乳	本庄★塙保己一献立 わかめごはん つみっこ 鶏肉のねぎ塩麹焼き さといも煮	豚肉 鶏肉	わかめ 牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく	ごはん すいとん 里芋 三温糖	ごま油	814	30.8
20木	牛乳	子供パン 秋の味覚シチュー ハンバーグデミソース 花野菜サラダ コーヒー牛乳の素	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ エリンギ カリフラワー	子供パン さつまいも 三温糖 シメジコーヒ	油 イタリアンドレッシング	883	33.9
21金	牛乳	ごはん 豚汁 鶏のたれかつ 小松菜のおひたし	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ もやし	ごはん じゃがいも 薄力粉 パン粉 三温糖	油	827	32.9
25火	牛乳	さいたま市のご当地メニュー 埼玉スタミナラーメン 揚げ餃子③ 春雨サラダ	豚肉 餃子	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ きゅうり	中華麺 片栗粉 春雨	ごま油 油 中華ドレッシング	820	29.5
26水	牛乳	ごはん 乾武オフロ汁 鶏肉の照り焼き キムたくごはんの具	豆腐 みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参	ねぎ なめこ しょうが 白菜キムチ たくあん	ごはん	ごま油	780	35.1
27木	牛乳	深谷市の郷土料理 ライスボール 煮ほうとう カレーメンチカツ シルクサラダ	鶏肉 油揚げ カレーメンチカツ かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	干しいたけ 大根 コーン キャベツ きゅうり	ライスボール 里芋 ほうとう	油 玉ねぎドレッシング	734	27.6
28金	牛乳	ごはん 中華スープ 油淋鶏【ユーリンチー】 ほうれん草のナムル	無塩せきハム 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ ほうれん草	コーン 玉ねぎ しょうが ねぎ もやし	ごはん 片栗粉 三温糖	油 ごま油 ナムルドレッシング	752	26.0

材料入荷による多少の変更はご了承ください

給食回数 17回

太字： 本庄または上里産です



成長期の栄養は、バランスよくとることが重要です。給食費は、すべて食材費に充てられ、食材高騰による不足分は、設置者(本庄市・上里町)が負担しています。

献立の紹介

5日 日本の味めぐり 郷土料理

【北海道・鮭のちゃんちゃん焼き】

鮭がおいしい季節です。

【山形・いも煮汁】あたたまる汁物です。

7日 上里町の偉人「西崎キク」献立

11日 秩父市の郷土料理【みそポテト】

じゃがいもの天ぷらにみそだれがよくあいます。

18日 熊谷市妻沼聖天山にちなんだ献立

【えんむちゃんうどん】

19日 本庄市の偉人「塙保己一」献立

25日 埼玉県さいたま市のご当地メニュー

【埼玉スタミナラーメン】

にらやひき肉、豆板醤を入れたピリ辛のラーメンです。

27日 深谷市の郷土料理・「渋沢栄一」献立

【煮ほうとう】



「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。



栄養相談日

日時：11月19日（水）13：30～16：00 場所：本庄上里学校給食センター