



11月分予定献立表



日	曜	主 食 つけるもの	飲み物	こんだて名		使 用 材 料 名	栄 養 価	
				お か ず	スプーン		kcal	g
(1)	月	ごはん	牛乳	ピリからみそしる	菜種油	にんにくしょうが ごぼう 人参 豆腐 小松菜 和風だし みそ とうがらし	634	21.7
				やさしいロケッテソース	(じゃがいも 人参 玉ねぎ コーン 砂糖 マッシュポテト 大豆油 食塩 香辛料 パン粉 米粉 小麦粉 (アレルギー:小麦 大豆))	777	26.3	
				★れんこんのきんぴら	菜種油 鶏肉 れんこん しらたき さつま揚げ みりん 三温糖 和風だし 醤油 いんげん ごま油	560	18.3	
(2)	火	ごはん	牛乳	サンラータン	ごま油 にんにくしょうが 鶏肉 人参 もやし 中華だし 酒 食塩 こしょう 醤油 酢 豆板醤(アレルギー:大豆)	742	23.3	
				ポークしゅうまい(小2中3コ)	(豚肉 玉ねぎ パン粉 でん粉 生姜 砂糖 食塩 酵母エキス ポークエキス 小麦粉 香辛料 (アレルギー:小麦 豚肉))	674	27.7	
4	木	こどもパン	牛乳	からあげ レモンソース(2コ)	人參 キャベツ 食塩 ごま油 上白糖 醤油 ごま	797	30.7	
				★りんご	(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 食塩 小麦たんぱく ビタミンC (アレルギー:小麦 乳 大豆))	674	27.7	
				★りんご	りんご 食塩	797	30.7	
				★りんご	りんご 食塩	797	30.7	
☆ (5)	金	わかめごはん	ジュア	(わかめごはん)	(精米 わかめ 砂糖 食塩 酵母エキス)	646	24.3	
				(ジュア(プレーン))	(脱脂粉乳 砂糖 香料 ビタミンD (アレルギー:乳))	837	31.1	
				★りんご	(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 大豆たんぱく 食塩 酒 大豆油 でん粉 (アレルギー:鶏肉 豚肉 小麦 大豆))	741	30.6	
☆ (8)	月	ごはん	牛乳	きりたんぼじる	豚肉 ごぼう 人参 鶏がらスープ(アレルギー:鶏肉) 砂糖 醤油 酒 しめじ こんにゃく きりたんぼ 油揚げ	924	36.8	
				★ししゃもフライ ソース(2コ)	(ししゃも パン粉 小麦粉 大豆たんぱく コーンフラワー でん粉 食塩 (アレルギー:小麦 大豆))	661	26.6	
				★ししゃも	菜種油 鶏肉 カレー粉 和風だし 大豆 醤油 みりん 砂糖 カレールー(アレルギー:小麦) 小松菜	804	32.2	
9	火	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうタンタンめんじる	菜種油 にんにく 生姜 豚肉 人参 しいたけ たけのこ 鶏がらスープ(アレルギー:鶏肉) 豆乳 砂糖 醤油	661	26.6	
				むしぎょうざ(小2中3コ)	みそ 食塩 ごま ラー油(アレルギー:大豆 ごま) 片栗粉 ほうれん草 ねぎ (キャベツ ほうれん草 豚肉 鶏肉 豚脂 植生油 調味エキス 食塩 香辛料 小麦粉 米粉 発酵調味料 でん粉 (アレルギー:小麦 大豆 鶏肉 豚肉))	804	32.2	
				みかん	みかん	665	27.1	
(10)	水	ごはん	牛乳	かぼちゃのみそしる	人参 豆腐 かぼちゃ 和風だし みそ 油揚げ	814	31.2	
				さばのしおやき	(さば 塩 (アレルギー:さば))	582	23.4	
				ぶたにくとやつがしらのにもの	菜種油 豚肉 人参 大根 ハツ頭 こんにゃく 和風だし 砂糖 酒 しょうが	712	27.3	
11	木	はちみつパン	牛乳	(はちみつパン)	(小麦 はちみつ ショートニング イースト 砂糖 脱脂粉乳 食塩 小麦たんぱく (アレルギー:小麦 大豆 乳))	653	24.7	
				にくだんごととマトのスープ	菜種油 ミートボール(アレルギー:小麦 大豆 豚肉 鶏肉) 玉ねぎ コンソメ こしょう 醤油 トマト レタス	865	31.9	
				★コンサラダ(ナムドレッシング)	(鶏肉 チーズ でん粉 砂糖 大豆油 食塩 醸造酢 (アレルギー:大豆 乳 卵))	649	22.5	
(12)	金	ごはん	牛乳	こんさいカレー	もやし 人参 キャベツ コーン 食塩 ナムドレッシング(アレルギー:ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦)	805	27.4	
				チキンナゲット(小2中3コ)	菜種油 にんにくしょうが 人参 玉ねぎ れんこん 大豆ミート カレー粉 スープストック カレールー(アレルギー:小麦)	649	25.8	
				はくさいのにびたし	トマトケチャップ ウスターソース 枝豆 いんげん	805	27.4	
(15)	月	ごはん	牛乳	ざりる	(鶏肉 コーンスターチ パン粉 豚脂 植生油 チキンスープ 香辛料 蛋白加水分解物 にんにく 酵母エキス 小麦粉 コーングリッツ なたね油 パーム油 でん粉 (アレルギー:小麦 大豆 鶏肉 豚肉))	649	22.5	
				ゼリーフライ	菜種油 鶏肉 しめじ 白菜 小松菜 和風だし 砂糖 醤油 みりん 油揚げ	805	27.4	
				★ひじきのいために	人参 かぼちゃ じゃがいも 大豆 和風だし 宝蔵寺味噌 とうがらし	649	22.5	
(16)	火	ごはん	牛乳	すきやきふうじ	(おからパウダー じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 玉ねぎ 人参 食塩 (アレルギー:小麦 大豆))	649	25.8	
				あつやきたまご	菜種油 鶏肉 しいたけ 人参 ひじき こんにゃく 枝豆 和風だし 砂糖 醤油 みりん 油揚げ	822	30.8	
				★ミニフィッシュ	菜種油 豚肉 人参 玉ねぎ しめじ しらたき 和風だし 砂糖 醤油 みりん 酒 焼き豆腐 白菜 ねぎ	638	18.7	
(17)	水	ごはん	牛乳	すいぎょうざのスープ	(カクチイワシ 砂糖 でん粉分解物 食塩)	829	22.7	
				はるまき	人参 たけのこ 中華だし 醤油 食塩 こしょう 水餃子(アレルギー:小麦 大豆 豚肉 小麦) 小松菜 ねぎ	719	31.8	
				ぶたにくとはるまきのピリからいために	(キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 たけのこ 大豆油 大豆たんぱく 醤油 ラード 春雨 食塩 砂糖 鶏肉 酵母エキス こしょう 小麦粉 糖類 (アレルギー:小麦 大豆 鶏肉))	918	40.0	
18	木	コッペパン	牛乳	しおやきそば	菜種油 生姜 にんにく 豚肉 人参 にはら 春雨 酒 中濃ソース 豆板醤(アレルギー:大豆) 醤油 砂糖 こしょう ごま油 (小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 小麦たんぱく (アレルギー:小麦 大豆 乳))	638	18.7	
				やきフランク	菜種油 にんにく 豚肉 人参 玉ねぎ たけのこ もやし いか えび 糸かまぼこ 醤油 食塩 こしょう オイスターソース 中華だし 小松菜 ごま油 焼そば(アレルギー:小麦 大豆)	829	22.7	
				ヨーグルト	(豚肉 食塩 砂糖 こしょう カルワイ パン酵母 (アレルギー:豚肉))	918	40.0	

※ () するしの日、おわんが2こつきます。
 ※ ☆するしの日、特別献立です。
 ※ **赤字**のものは、学校配送品です。
 ※ 『植生』とは、大豆・小麦を原料として作った植物性たんぱく質を主体とする食品です。
 ※ 『乳』とは、牛乳を原料として作った動物性たんぱく質を主体とする食品です。
 ※ 調味料の配合内容等、詳しく知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。
 ※ **主な調味料のアレルゲンについて**
 中華だし(大豆 鶏肉 豚肉) スープストック(なし)
 コンソメ(小麦 大豆 豚肉 鶏肉)
 中濃ソース(小麦 大豆 りんご) ウスターソース(大豆 りんご)
 ※ スプーンするしの日、先割れスプーンがつきます。
 ※ **★のついてる日は、かみかみメニューです!**
 意識して「よくかんで」食べる日にしましょう!

食品の体内でのおもなはたらきは、赤・黄・緑のグループにわけられます。バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。

おもに体をつくるはたらき(あか)	おもに熱や力のもとになるはたらき(きいろ)	おもに体の調子を整えるはたらき(みどり)
たんぱく質・無機質など 体をつくる・筋肉がたく 肉・魚・小魚・豆腐・豆類・乳製品・卵	炭水化物・脂肪など 元気に運動ができる ごはん・パン・めん・いも類・油	ビタミン・無機質など かぜをひきにくい・おなかの調子がよい 緑黄色野菜・淡色野菜・くだもの
赤色のなかま	黄色のなかま	緑色のなかま

日	曜	主 食 つけるもの	飲み物	こんだて名		使 用 材 料 名	栄 養 価		
				お か ず	スプーン		kcal	g	
(19)	金	ちゃめし	牛乳	(ちゃめし)	(精米 醤油 米発酵調味料 酢 食塩 かつおエキス ぶどう糖 砂糖 (アレルギー:小麦 大豆))	672	29.7		
				おでんふうじ	結び昆布 大根 ハツ頭 こんにゃく 和風だし 砂糖 みりん 食塩 醤油 さつま揚げ たこボール うずら卵 竹輪	849	36.2		
				★おでん	(いわし 砂糖 味噌 発酵調味料 ごま でん粉 食塩 醸造酢 (アレルギー:大豆 ごま))	650	21.7		
(22)	月	ごはん	牛乳	じゃがいもとうふのみそしる	じゃがいも 豆腐 和風だし 油揚げ みそ 小松菜	846	27.5		
				★ごぼうサラダ	(スケツウダラ パン粉 バッターミックス 小麦粉 バジル (アレルギー:小麦))	650	21.7		
				★ごぼう	(ごぼう マヨネーズ 醤油 米発酵調味料 砂糖 ごま 和風だし 食塩 植物油 醸造酢 香辛料 (アレルギー:小麦 大豆 ごま))	557	22.4		
(24)	水	ごはん	牛乳	ごもくスープ	人参 たけのこ ごぼう 中華だし 鶏がらスープ(アレルギー:鶏肉) 食塩 醤油 酒 豆腐 なたね油 生姜 ごま油	700	26.9		
				★ごもく	(豚肉 玉ねぎ キャベツ しいたけ でん粉 パン粉 醤油 酵母エキス 米油 にんにく 食塩 生姜 砂糖 小麦粉 こんにゃく粉 大豆粉末 小麦でん粉 小麦たんぱく (アレルギー:小麦 大豆 豚肉))	557	22.4		
				★ごもく	ごま油 にんにく 人参 ねぎ 焼豚(アレルギー:豚肉) しゃくし菜漬(アレルギー:小麦 大豆)	700	26.9		
☆ (25)	木	しよくパン	牛乳	(しよくパン)	(小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 小麦たんぱく (アレルギー:小麦 乳 大豆))	713	24.2		
				ポークストロガノフ	菜種油 にんにく 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも しめじ コンソメ ハヤシルー(アレルギー:小麦 大豆 豚肉)	897	30.1		
				★ごもく	しょうトマト ウスターソース 砂糖 食塩 ブロッコリー 枝豆 赤ワイン	560	31.6		
(26)	金	ごはん	牛乳	フリッツ	じゃがいも 米油 食塩 こしょう	717	38.8		
				★ごもく	菜種油 ベーコン 人参 アスパラガス コーン スープストック 食塩 こしょう	618	22.2		
				★ごもく	(水あめ 砂糖 カカオマス 練乳 ココアパウダー ヘム鉄 (アレルギー:乳))	756	26.7		
(29)	月	ごはん	牛乳	はくさいとうふのチゲ	たら 酒 コンソメ 塩 醤油 キムチの素(アレルギー:大豆 りんご) 豆腐 しめじ はくさい にはら	849	32.6		
				★ごもく	(アカイカ 醤油 みりん 長ねぎ 豆板醤 生姜 (アレルギー:小麦 大豆 いか))	618	22.2		
				★ごもく	菜種油 にんにく 生姜 鶏肉 砂糖 醤油 みそ 豆板醤(アレルギー:大豆) ほうれん草 もやし ごま油 人参 ぜんまい 炒りたまご(アレルギー:卵 大豆)	705	26.7		
30	火	ソフトめん	牛乳	あさりいりすまじる	人参 しいたけ 豆腐 和風だし 醤油 食塩 あさり えのきたけ ねぎ 片栗粉	849	32.6		
				★ごもく	(パン粉 バッター粉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ケチャップ 醤油 食塩 こしょう 砂糖 (アレルギー:小麦 大豆 豚肉))	647	25.1		
				★ごもく	菜種油 鶏肉 ごぼう こんにゃく さつま揚げ みりん 砂糖 和風だし 醤油 いんげん ごま油	813	30.5		
* 材料入荷の都合による献立変更は、ご了承ください。(給食回数20回)							平均栄養価	647	25.1
								813	30.5

11月給食だより

朝夕の寒暖差が大きくなり、木々の色つきも深まってきました。体調をくずさないように、規則正しい生活を心がけましょう。この時期は、おいしい旬の食材がたくさんあります。様々な秋の味覚を楽しみましょう。

彩の国ふるさと学校給食月間です♪

埼玉県では、6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元で採れた食材の活用をするともに、地場産物や郷土料理などへの理解を通して、ふるさとへの愛着を深め、生産に携わる方々への感謝の気持ちを育てるため、学校給食の推進を目的としています。この機会に、羽生市や埼玉県で作られている食べ物について、ぜひご家庭でも話題にしてみましょう。

11月23日は 勤労感謝の日

「勤労感謝の日」は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」日です。日々の生活が成り立つのも多くの人が働いているからです。この機会に身近な人に感謝の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか？

今月のいがまんじゅうの出る学校

9日(火) 井泉小 新郷第二小
 16日(火) 三田ヶ谷小 手子林小
 30日(火) 岩瀬小 村君小

※原材料:小麦粉 砂糖 卵 ふくらし粉
 ささげ もち米 あんこ 水あめ 塩
 ※いがまんじゅうは、給食センターから食缶に入れて配送されます。



ベルギー料理が給食に登場するよ!

ベルギーはフランスやドイツ、オランダに接する、西ヨーロッパの国です。その南東に位置するデュルビュイは、**羽生市の姉妹都市**となっています。25日(木)にベルギー料理が給食に登場します。楽しみにしててくださいね。

- ★今月の特別献立★
- 5日(金) 川俣小学校リクエスト献立
 - 8日(月) いい歯の日献立
 - 25日(木) ベルギー献立

- ★今月の羽生産食材★
- 米
 - じゃがいも
 - やつがしら
 - 白菜
 - 玉ねぎ
 - 宝蔵時みそ
 - きゅうり

- ★今月の埼玉県産食材★
- しゃくし菜
 - 長ねぎ

お知らせ

学校給食の食材は、出荷などの時点で放射線量の検査が行われ、安全性が確認されているものを使用しております。食材の産地・放射性物質の測定結果は、羽生市のホームページに掲載しております。