

日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば 卵・乳・落花生)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				
2 (月)	ご飯		米			804	29.3		
	牛乳	牛乳			乳				
	おろしハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	大根 生姜	日本酒 醤油			小麦	
	卵の花の煮物	おから さつま揚げ	砂糖 米ぬか油	干し椎茸 ごぼう こんにゃく 人参 いんげん	和風だし 日本酒 塩 醤油 みりん			小麦	
4 (水)	小松菜の味噌汁	味噌 油揚げ 豆腐	じゃが芋	小松菜	だし(鰹 鯖 鰯)				
	ご飯		米			829	30.7		
	牛乳	牛乳			乳				
	揚げ大根のピリ辛炒め	鶏肉 おから	菜種油 片栗粉 砂糖 ごま油	大根 人参 玉ねぎ エリンギ 青梗菜 にんにく	日本酒 豆板醤 中華だし 醤油			小麦	
かき玉汁	卵 わかめ	片栗粉	えのき茸 人参 ねぎ ほうれん草	塩 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 卵				
5 (木)	ココアムース		ココアムース			829	39.8		
	きつねうどん	地粉うどん うどん(汁)	油揚げ 鶏肉	砂糖	人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸			日本酒 醤油 みりん 塩 だし(鰹 鯖 鰯 昆布)	小麦
	牛乳	牛乳			乳				
	厚焼き玉子	厚焼き玉子						小麦 卵	
6 (金)	ひじきの煮物	鶏肉 さつま揚げ 鰹節 ひじき	砂糖 米ぬか油	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	757	32.9		
	ご飯		米					781	34.5
	牛乳	牛乳			乳				
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 味噌	砂糖 バター	玉ねぎ キャベツ えのき茸	塩 胡椒 日本酒 みりん 醤油				
蓮根の金平	豚肉	米ぬか油 砂糖 ごま油	人参 こんにゃく 筍 蓮根	唐辛子 醤油 日本酒	小麦				
9 (月)	のっぺい汁	鶏肉 生揚げ	里芋 片栗粉	人参 ねぎ ほうれん草	塩 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	781	34.5		
	みかん		みかん						
	ご飯		米					882	34.8
	牛乳	牛乳			乳				
豚肉と大根の醤油煮	豚肉	砂糖 米ぬか油 片栗粉	大根 人参 ねぎ 生姜	日本酒 塩 醤油	小麦				
ずいとん汁	豚肉 油揚げ 脱脂粉乳	小麦粉	人参 小松菜 白菜 ねぎ	塩 醤油 みりん だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 乳				
10 (火)	ツイストパン		ツイストパン			882	34.8		
	牛乳	牛乳			乳				
	里芋のミートソース煮	豚肉	里芋 菜種油 砂糖 米ぬか油	蓮根 玉ねぎ 人参 枝豆 にんにく 生姜 トマト	ケチャップ スープストック 塩 醤油 ウスターソース			小麦	
	白菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 白花豆 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油	白菜 人参 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック ワイン 塩 胡椒			小麦 乳	
11 (水)	ご飯		米			792	27.5		
	牛乳	牛乳			乳				
	ゼリーフライ		ゼリーフライ 菜種油		ウスターソース 中濃ソース			小麦	
	干瓢の炒り煮	豚肉 油揚げ	砂糖 米ぬか油	干瓢 干し椎茸 筍 人参	みりん 醤油			小麦	
12 (木)	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 あさり 味噌	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ なら 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)	783	29.1		
	さきたま ラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	焼豚 味噌	米ぬか油 ごま油	ねぎ もやし 人参 にんにく 生姜			豆板醤 胡椒 塩 煮干しだし	
	牛乳	牛乳			乳				
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					小麦	
13 (金)	こんにゃくサラダ			キャベツ ほうれん草 人参 こんにゃく		882	31.4		
	中華ドレッシング		中華ドレッシング						
	北本野菜 カレーライス	北本野菜カレー	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	さつま芋 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 大根 生姜 にんにく りんご			カレー粉 デミグラスソース 中濃ソース ケチャップ ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳
	牛乳	牛乳			乳				
16 (月)	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ とうもろこし		882	33.9		
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング						
	白菜スープ	ウインナー	米ぬか油	人参 玉ねぎ 白菜	スープストック 塩 胡椒 醤油			小麦	
	ガパオライス	麦ご飯 ガパオ	豚肉 大豆	ごま油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく パプリカ			チリパウダー 醤油 豆板醤 オイスターソース	小麦
17 (火)	牛乳	牛乳			乳	824	34.2		
	フォーのスープ	鶏肉 桜えび	米粉麺 米ぬか油	人参 青梗菜 もやし なら	中華だし 塩 胡椒 醤油 豆板醤			えび 小麦	
	卵の花チーズ蒸しパン	おから チーズ 脱脂粉乳 卵 生クリーム	ホットケーキミックス粉 砂糖 米ぬか油					小麦 乳 卵	
	バターロール		バターロール						
18 (水)	牛乳	牛乳			乳	900	28.0		
	揚げしゅうまい②	しゅうまい			菜種油				
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ なら 干し椎茸	醤油 塩 胡椒 だし(鰹 鯖 鰯)			小麦 卵	
	五目あんかけ うどん(汁)	豚肉 うずら卵 なた	地粉うどん うどん(汁)	片栗粉 米ぬか油	玉ねぎ 白菜 人参 ねぎ 木くらげ			日本酒 醤油 みりん 塩 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 卵
19 (木)	牛乳	牛乳			乳	830	25.7		
	味噌ポテト	おから 味噌			じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖			日本酒 みりん	
	野菜サラダ				キャベツ 枝豆 人参				
	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング						
20 (金)	麦ご飯		米 大麦			830	25.7		
	きのこストロガノフ	豚肉 生クリーム	バター 砂糖 米ぬか油	エリンギ しめじ マッシュルーム 人参 玉ねぎ グリンピース にんにく トマト	ハヤシルウ ウスターソース ワイン 塩 胡椒			小麦 乳	
	牛乳	牛乳			乳				
	ロシアスープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油			小麦	
24 (火)	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			772	35.9		
	吹き寄せご飯	鶏肉 油揚げ 鰹節	米 大麦 さつま芋 菜種油 砂糖 米ぬか油	しめじ 干し椎茸 ごぼう 三つ葉	醤油 みりん 日本酒			小麦	
	牛乳	牛乳			乳				
	かれのい童田揚げ	かれのい童田揚げ	菜種油					小麦	
25 (水)	ほうれん草の ごま和え			ほうれん草 もやし 人参	砂糖 ごま	840	33.3		
	田舎汁	豆腐 鶏肉 味噌		干しずいき 人参 ねぎ	醤油 みりん だし(鰹 鯖 鰯)			小麦	
	蓮根の焼肉丼	豚肉	米 大麦	蓮根 こんにゃく 人参 いんげん にんにく	胡椒 醤油 コチジャン 日本酒 中華だし			小麦	
	焼肉丼(具)	豚肉	ごま油 砂糖 片栗粉					小麦	
26 (木)	牛乳	牛乳			乳	844	29.5		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	コチジャン 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)			小麦	
	カスタードプリン		カスタードプリン					乳 卵	
	ココア揚げパン		ココア揚げパン					小麦 乳	
27 (金)	牛乳	牛乳			乳	840	32.5		
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	マカロニ 小麦粉 バター 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒			小麦 乳	
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	米ぬか油	キャベツ 人参 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒 醤油			小麦	
	ご飯		米					乳	
30 (月)	牛乳	牛乳			乳	835	33.4		
	鯖の味噌煮	鯖味噌煮							
	親子煮	鶏肉 卵 生揚げ 鰹節	米ぬか油 砂糖 車麩	人参 玉ねぎ グリンピース	醤油 みりん			小麦 卵	
	大根の味噌汁	味噌		キャベツ 人参 ねぎ なら	だし(鰹 鯖 鰯)			小麦	
17 (火)	ピンスカップケーキ	白花豆 白いんげん豆 牛乳 生クリーム			蒸しパンミックス粉 砂糖 バター	小麦 乳			
	ご飯		米			830	32.2 15.5%		
	牛乳	牛乳			乳				
	学校給食 摂取基準		11月の平均摂取量	830	32.2 15.5%				
エネルギー たんぱく質	830kcal	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%							

立冬献立

和食の日
献立

季節のたより ~ 立冬 ~

「立冬」とは、二十四節気のひとつで、今年は11月7日です。暦の上ではこの日から立春の前日までが冬になります。立冬を過ぎると、冬が始まるための冬支度をするとという意味があります。身体を温めるものを食べて、冬支度をしましょう。

身体を温める食べ物

エネルギー源となる食品



香味野菜



根菜類



発酵食品



11月は彩の国ふるさと学校給食月間です

埼玉県では、収穫の秋を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。今月は地場産の農作物をより多く使ったり、埼玉県の郷土料理を献立に取り入れたりしています。給食を通じて埼玉県や北本市の魅力を味わってください。

今月の北本産食材の使用予定
「里芋 人参 大根 白菜 ねぎ 小麦粉 さつま芋 キャベツ 玉ねぎ」



都合により食材や献立を変更することがありますので、ご了承ください。アレルギー表示義務7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)について記載してありますが、同一ラインで製造している商品についてのアレルギー表示は記載してありません。また、献立表に記載されていない微量の食材もありますので、献立表は、あくまでも参考資料としてご覧ください。ご不明な点はお問い合わせください。 献立担当 北本市学校栄養士会