

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	小麦			
	ご飯		米			757	32.9		
	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			小麦 乳	
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)	小麦			
	みかん		みかん						
	ご飯		米			781	34.5		
	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 白花生 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)				
	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	小麦		
	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		小麦				
	北本野菜 カレーライス	豚肉 脱脂粉乳 チーズ 北本野菜カレー	米 大麦 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	
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ とうもろこし				乳	
16 (月)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング		小麦				
	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	豚肉 大豆	米 大麦 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			
	牛乳	牛乳			乳				
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				

17 (火)	バターロール		バターロール			860	34.7		
	牛乳	牛乳			乳				
	キャベツミートローフ	豚肉 脱脂粉乳 牛乳 おから 卵	片栗粉	キャベツ 玉ねぎ	塩 胡椒 ケチャップ 中濃ソース			小麦 卵	
	フロccoliリーサラダ			フロccoliリー とうもろこし 人参				小麦	
18 (水)	和風ドレッシング		和風ドレッシング			824	34.2		
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 脱脂粉乳 牛乳	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦 乳	
	豆もやしご飯	豚肉	米 砂糖 ごま油	もやし ねぎ にんにく	醤油 豆板醤			小麦	
	牛乳	牛乳			乳				
19 (木)	揚げしゅうまい②	しゅうまい	菜種油			900	28.0		
	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	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
	牛乳	牛乳			乳				
20 (金)	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	小麦			
	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						
	麦ご飯		米 大麦						
24 (火)	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			
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー					
25 (水)	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			
	ほうれん草の ごま和え			ほうれん草 もやし 人参		小麦			
26 (木)	田舎汁	豆腐 鶏肉 味噌		砂糖 ごま	醤油 みりん	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			
	牛乳	牛乳			乳				
	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			
27 (金)	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		ココアパン 菜種油 砂糖		ココア	小麦 乳			
	牛乳	牛乳			乳				
	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 フロccoliリー	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			
29 (土)	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			840	32.5		
	牛乳	牛乳			乳				
	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		大根 小松菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)					
30 (日)	ビーンズカップケーキ	白花生 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			840	32.5		
	牛乳	牛乳			乳				
	鯖の味噌煮	鯖味噌煮						小麦	
切り干し大根の五目煮	鶏肉 さつま揚げ 鰹節	米ぬか油 砂糖	切り干し大根 人参 こんにゃく	醤油 日本酒	小麦				
11月の平均摂取量							830	32.2 15.5%	
	学校給食 摂取基準							830kcal	エネルギー 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



根菜類



香味野菜



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