

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)	アレルギー表示	たんぱく質	エネルギー
		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			801	30.8				
	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						
	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						
4 (水)	担々味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	ごま油	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ にら	豆板醤 胡椒 だし(鰹 鯖 鰯)						
	ご飯		米			781	27.4				
	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						
かき玉汁	卵 わかめ 大豆	片栗粉	えのき茸 人参 ねぎ ほうれん草	塩 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)							
5 (木)	牛乳プリン	牛乳プリン			乳						
	きつねうどん	油揚げ 鶏肉	地粉うどん 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)	825	37.6				
	厚焼き玉子	厚焼き玉子									
	小松菜の 胡麻和え 胡麻だれ			小松菜 もやし 人参							
ご飯		米									
6 (金)	牛乳	牛乳			乳	750	32.9				
	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						
	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						
	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 にら 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)						
9 (月)	ご飯		米			793	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						
	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)						
10 (火)	ツイストパン		ツイストパン		小麦 乳	894	34.4				
	牛乳	牛乳			乳						
	里芋のミートソース煮	豚肉 高野豆腐	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						
	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	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						
11 (水)	ココアムース		ココアムース		乳 卵	789	28.0				
	ご飯		米								
	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						
12 (木)	蓮根の金平	豚肉	米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	人参 こんにゃく 筍 蓮根	塩 醤油 日本酒	783	29.2				
	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)						
	さきたま ラーメン	中華麺 焼豚 味噌	中華麺 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						
13 (金)	メンチカツ	メンチカツ	菜種油		小麦	911	33.1				
	こんにゃくサラダ			キャベツ ほうれん草 人参 こんにゃく							
	中華ドレッシング		中華ドレッシング		小麦						
	みかんタルト		みかんタルト								
16 (月)	北本野菜 カレーライス	北本野菜カレー	米 大麦			827	28.6				
	牛乳	牛乳			乳						
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ とうもろこし							
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング		小麦						
16 (月)	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						
	ガバライス	麦ご飯 ガバライス	米 大麦			827	28.6				
	牛乳	牛乳			乳						
	フォーのスープ	鶏肉 桜えび	米粉麺 ごま油	人参 青梗菜 もやし にら	中華だし 塩 胡椒 醤油 豆板醤						
卵の花チーズ蒸しパン	おから チーズ 脱脂粉乳 卵	米粉麺 ごま油		中華だし 塩 胡椒 醤油 豆板醤							





和食の日
献立

11月の平均摂取量		830	31.8
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%

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  <p>ご飯 パン 麺 油脂類 芋類 など</p>	香味野菜  <p>にんにく 生姜 ねぎ など</p>
根菜類  <p>ごぼう 人参 蓮根 大根 かぶ など</p>	発酵食品  <p>キムチ 納豆 など</p>

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