

令和4年度 11月分 学校給食予定献立表(小)

給食回数 19回

宮代町教育委員会

※太字の食材は宮代町産です。

今月の給食目標
安全に気をつけて食育・食器類を大切に扱おう

・埼玉県の郷土料理 ～彩の国ふるさと学校給食月間～
・外国料理(カタール) ・和食の日献立

日曜日	曜日	主食	献立名	材 料 名			栄 養 量
				かや熱になるもの (煮いるのなま)	血や肉になるもの (あいろのなま)	体の調子を整えるもの (みどりのなま)	
①	火	むぎごはん	だしまたまご のりじゃこあえ(のりじゃこ・しょうゆ) すきやきぶんに	こめ むぎ さとう じゃがいも こまあぶら しらたき あぶら	牛乳 たまご ぶたにく のり とうふ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん むかづき キャベツ はくさい しゅんぎく こまつな しめじ とうもろこし	655 28.6 778 32.7
②	水	こどもパン スライス	チキンのサルサソース(てづくりサルサソース) コールスローサラダ ABCスープ	こむぎ(パン・マカロニ) さとう でんぷん あぶら オリーブオイル	牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし はくさい レモン トマト しょうが にんにく パセリ セロリ	577 28.7 779 35.8
4	金	ちゅうかめん	☆埼玉県の郷土料理☆ てづくりシューマイ さつまいもとりこのかさねに とうふラーメンのしる	こむぎ(めん・シューマイのかわ・パンこ) でんぷん こまあぶら さつまいも さとう バター	牛乳 ぶたにく とうふ うすらのたまご	チンゲンサイ むかづき もやし にんじん しょうが にんにく レモン りんご たまねぎ たけのこ ほししいたけ レーズン	716 29.3 867 34.4
⑦	月	むぎごはん	ハッシュドポーク ポテトサラダ(ツナ・マヨネーズ)	こめ むぎ マヨネーズ ハヤシルウ じゃがいも あぶら デミグラスソース	牛乳 ぶたにく スキムミルク ツナ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト きゅうり えだまめ パプリカ(赤・黄)	696 26.6 846 31.1
8	火	ごはん	チキンなんばん ちくさあえ(たまご・のり・しょうゆ) ながねぎとわかめのみそしる	こめ あぶら さとう でんぷん	牛乳 みそ あぶらあげ たまご とりにく わかめ とうふ のり	しょうが だいこん にんじん むかづき たまねぎ こまつな もやし レモン	669 32.0 815 37.6
⑨	水	やまがた しょくパン (チョコクリーム)	コロコロやさいのキッシュぶ(ケチャップ) 5ひんもくサラダ(てづくりドレッシング) にくだんこいりスープ	こむぎ(パン) さとう じゃがいも こまあぶら チョコクリーム	牛乳 とりにく チーズ たまご ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ パセリ ピーマン きゅうり エリンギ だいこん フロコリー むかづき とうもろこし	652 27.0 819 32.3
10	木	かてめし	☆埼玉県の郷土料理☆ てづくりゼリーフライ ゆばいりおひたし(かつおぶし・しょうゆ) きのこたつぷりみそしる	こめ あぶら じゃがいも こむぎ(こむぎこ) こんにゃく さといも	牛乳 とりにく あぶらあげ おから みそ ゆば かつおぶし	にんじん ごぼう えのきだけ ほししいたけ キャベツ たまねぎ むかづき こまつな だいこん まいたけ しめじ とうもろこし はくさい	605 23.0 731 27.0
11	金	ごはん	ほっけのしおやき ぶたにくとだいこんのてりに かきたまじる	こめ でんぷん さとう あぶら こんにゃく	牛乳 あつあげ ぶたにく とうふ ほっけ たまご	むかづき にんじん だいこん ほししいたけ えだまめ チンゲンサイ	643 33.8 784 39.7
15	火	ごはん	☆埼玉県の郷土料理☆ カレイのたつたあげ(てづくりこうみソース) あきのきのこあえ(のり・しょうゆ) ごじる	こめ さとう こまあぶら じゃが芋 あぶら	牛乳 みそ カレイ だいす のり とうふ	だいこん にんじん もやし こまつな かぼちゃ むかづき しょうが にんにく ごぼう しめじ	654 29.7 769 33.3
16	水	さつまいもと くりのごはん (ごましお)	☆埼玉県の郷土料理☆ ぶたにくとながねぎのみそやき あぶらふのたまごとし あおなとかまぼこのおすいもの	こめ もちこめ さとう こま あぶら あぶら でんぷん こむぎ(豆) さつまいも くり	牛乳 たまご ぶたにく とりにく かまぼこ みそ	むかづき パプリカ(赤) にんにく たけのこ えだまめ たまねぎ にんじん アップルソース ほししいたけ みつば しょうが だいこん えのきだけ ほしりんそう はねぎ もやし	682 34.1 819 40.1
①7	木	とうにゅう フレンチ トースト	しゅんぎくのサラダ(ささみ・ドレッシング) かぶとホタテのチャウダー	こむぎ(パン) じゃが芋 しおドレッシング ホワイトルウ さとう ベジマールソース なまクリーム	牛乳 たまご スキムミルク チーズ ホタテ とりにく とうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし もやし かぶ きゅうり しゅんぎく	566 25.1 748 32.0
18	金	じごなうどん	☆埼玉県の郷土料理☆ ふかやねぎたつぷりうどんのしる いかとさつまいものかきあげ さやまちゃぶふうみ プロックリーのおかあえ(かつおぶし・しょうゆ)	こむぎ(めん・でんぷんこ) あぶら さつまいも	牛乳 なんと いか かつおぶし とりにく	ふかやねぎ にんじん こまつな しめじ たまねぎ みつば もやし キャベツ フロコリー さやまちゃ	595 24.0 744 28.7
21	月	はつかげんまい ごはん	♥フレンチ献立♥ レバーとポテトのオーロラソース いそかあえ(のり・しょうゆ) なめこととうふのみそしる	こめ はつかげんまい あぶら あぶら さとう じゃがいも	牛乳 みそ あぶらあげ とうふ ぶたレバー のり	にんじん とうもろこし だいこん こまつな キャベツ むかづき なめこ	665 24.4 807 28.3
22	火	ごはん	てづくりとうふハンバーグ(てづくりおろしソース) ごもくピーフンいため こまつなのみそしる	こめ こむぎ(パンこ) さとう あぶら でんぷん ピーフン	牛乳 みそ わかめ ぶたにく とりにく たまご とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん こまつな あさつき たまねぎ もやし たけのこ チンゲンサイ むかづき まいたけ ほししいたけ はくさい	656 29.9 799 35.2
24	木	こがねめし	☆和食の日献立☆ さばのみそにぶつ きくかあえ(かつおぶし・てづくりだれ) すましじる	こめ でんぷん さとう もちきび	牛乳 さば みそ かまぼこ とうふ かつおぶし	にんじん えのきだけ むかづき みつば しょうが こまつな キャベツ もやし きくのはな ゆず(越生町産)	656 25.4 799 29.7
②5	金	むぎごはん	☆宮代町の料理☆ 秋の宮代カレー こんにゃくサラダ(ドレッシング) しらたまフルーツポンチ	こめ むぎ あぶら きゅうり カレールウ ちゅうかドレッシング しらたまもち こんにゃく	牛乳 ぶたにく くきわかめ スキムミルク わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト ごぼう ヤーコン こまつな アップルソース きゅうり もやし おうとう バイン りんご みかん オレンジジュース	722 23.2 880 27.2
28	月	ごはん	いわしのしょうがに ごもくきんぴら いなかじる(いりこだし)	こめ あぶら こま さといも さとう こまあぶら こんにゃく	牛乳 みそ いわし あぶらあげ ぶたにく とうふ さつまあげ	しょうが にんじん れんこん ごぼう だいこん えだまめ むかづき ほししいたけ	650 29.5 798 35.0
②9	火	マクブース	☆カタール料理☆ チキンケバブ タプリ-サラダ レンティルスープ【レンズ豆のスープ】	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら カレールウ オリーブオイル	コービーミルク いんげんまめ とりにく えび ベーコン 牛乳 レンズまめ	にんじん にんにく パプリカ(赤・黄) きゅうり キャベツ トマト たまねぎ ピーマン レモン パセリ	647 28.3 785 34.0
③0	水	コッパン スライス	フランクフルト(てづくりトマトソース) やしそば やさいスープ	こむぎ(パン・めん) あぶら さとう じゃが芋	牛乳 フランクフルト とりにく ぶたにく あおりの ゼラチン	トマト セロリ はくさい たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし には	643 27.8 834 35.0

*日付が○で囲んである日は、スプーンを出します。
給食回数 19回 材料入荷の都合により、多少献立の変更があります。

☆フレンチ献立☆ 21日(月)
飲み物以外のアレルギー対応がなく、
宮代町のお全児童・生徒が同じものを
食べられる日です。

学校給食 摂取基準	6~7才	530	20.0
	8~9才	650	26.8
	10~11才	780	28.0
	12~15才	830	34.3
	今月の平均栄養量 《小学校》	650	27.9
今月の平均栄養量 《中学校》	800	33.1	

彩の国ふるさと学校給食月間

収穫の秋である11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。地元でとれる野菜や、昔から伝わる郷土料理を知るための活動が行われています。宮代町の学校給食では、日頃から地元産の野菜を使っていますが、11月は特に力を入れて、埼玉県の『食材』や『郷土料理』を取り入れました。

☆おもむ郷土料理と場所☆

- 黄金(こがね)めし…秩父地方
- かてめし…秩父地方
- ゼリーフライ…行田市
- 呉汁(ごじる)…埼玉県全域
- 豆腐ラーメン…岩槻区
- 豚肉と長ネギの味噌やき…東松山市

☆宮代産の特産・地場産物の食材☆

- 豆乳フレンチトースト(はちみつ)
- 秋の宮代カレー(ヤーコン・京いも)

ヤーコンは別名(アンデスポテト)とも呼ばれる、キク科の食品で、さつま芋の様な形をしています。京いもは、地面から頭を出している筈だけのこに似ていることから、「たけのこいも」と呼ばれています。

カタール料理 29日(火)

★FIFAワールドカップカタール2022応援献立★

《マクブース》

香辛料を使ったスパイシーなアラブ風吹き込みご飯です。

《レンティルスープ》

アラブ・中東でポピュラーなレンズ豆のスープ。給食では、食べやすようにポターージュ風に仕上げます。



11月24日は「11(い)24(日本食)」とかけ、【和食の日】です。給食では、和食の基本である「だし」を味わってもらうために、**おまし汁**にしました。当日は、リーフレットを配布しますので、ぜひご家庭でも和食について話していただく。菊花あえには、宮代町と『包括的相互交流の覚書』を締結した、**越生町産のゆず果汁**を使用します。