

令和4年度 11月分 学校給食予定献立表(中)

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。

今日の給食目標
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	献立名		材 料 名			栄 養 量		
		主食	飲み物	おかず(主菜・副菜・汁物・その他)	主にエネルギーになるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
①	火	麦ご飯	牛乳	だし巻きたまご のりじゃこあえ(のりじゃこ・しょうゆ) ずき焼き風煮	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 とり とうふ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん むかご 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	小 655 中 778	28.6 32.7
②	水	子どもパン スライス	牛乳	チキンのサルサソース(手作りサルサソース) 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
4	金	中華めん	牛乳	☆埼玉県の郷土料理☆ 手作りシューマイ さつまいもとりこの重ね煮 豆腐ラーメンの汁	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 むかご 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	716 867	29.3 34.4
⑦	月	麦ご飯	牛乳	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
8	火	ご飯	牛乳	チキン南蛮 干草あえ(卵・のり・しょうゆ) 長ねぎとわかめのみそ汁	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 むかご たまねぎ こまつな もやし レモン	669 815	32.0 37.6
⑨	水	山型食パン (チョコクリーム)	牛乳	ココロ野菜のキッシュ風(ケチャップ) 5品目サラダ(手作りドレッシング) 肉団子入りスープ	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 むかご とうもろこし	652	27.0
10	木	かてめし	牛乳	☆埼玉県の郷土料理☆ 手作りゼリーフライ ゆば入りおひたし(かつお節・しょうゆ) きのこたっぷりみそ汁	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 むかご 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	605 731	23.0 27.0
11	金	ご飯	牛乳	ほっけの塩焼き ぶた肉とだいこんの照り煮 かきたま汁	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	むかご にんじん だいこん ほししいたけ えだまめ チンゲンサイ	643 784	33.8 39.7
15	火	ご飯	牛乳	☆埼玉県の郷土料理☆ カレイの竜田あげ(手作り香味ソース) 秋のきのこあえ(のり・しょうゆ) 具汁	こめ さとう こまあぶら じゃがいも 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 むかご しょうが にんにく ごぼう しめじ	654 769	29.7 33.3
16	水	さつまいもと 栗のご飯 (ごま塩)	牛乳	☆埼玉県の郷土料理☆ ぶた肉と長ねぎのみそ焼き 油たの卵とじ 青菜とかまぼこのお吸い物	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	むかご 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 ほっけんそう はねご もやし	682 819	34.1 40.1
①7	木	豆乳フレンチ トースト	牛乳	春菊のサラダ(ささみ・ドレッシング) かぶとホタテのチャウダー ヨーグルト	こむぎ(パン) はちみつ じゃがいも しおドレッシング ホワイトルウ さとう ベジマメルソース 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 とうふ 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	566 748	25.1 32.0
18	金	地粉うどん	牛乳	☆埼玉県の郷土料理☆ 深谷ねぎたっぷりうどんの汁 いかとさつまいものかきあげ 狭山茶風味 フロコリーのおかあえ(かつお節・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	595 744	24.0 28.7
21	月	発芽玄米ご飯	牛乳	♥フレンチ献立♥ レバーとポテトのオーロラソース 磯香あえ(のり・しょうゆ) なめこ豆腐のみそ汁	こめ はつがげんまい でんぷん 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 むかご なめこ	665 807	24.4 28.3
22	火	ご飯	牛乳	手作り豆腐ハンバーグ(手作りおろしソース) 五目ビーフン炒め 小松菜のみそ汁	こめ こむぎ(パンこ) さとう あぶら でんぷん ビーフン	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 むかご まいたけ ほししいたけ はくさい	656 799	29.9 35.2
24	木	黄金飯	牛乳	☆和食の日献立☆ さばのみそ煮風 菊花あえ(かつお節・手作りだれ) すまし汁	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 むかご 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)	656 799	25.4 29.7
②5	金	麦ご飯	牛乳	☆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) 白玉フルーツポンチ	こめ むぎ あぶら きゅうり カレールウ ちゅうがドレッシング 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 おとう パイン りんご みかん オレンジジュース	722 880	23.2 27.2
28	月	ご飯	牛乳	いわしのしょうが煮 五目きんぴら 田舎汁(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 むかご ほししいたけ	650 798	29.5 35.0
②9	火	マクブース	コーヒーマグ	☆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	コーヒーマグ 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	647 785	28.3 34.0
③0	水	コッパン スライス	牛乳	☆カタール料理☆ フランクフルト(手作りトマトソース) 焼きそば 野菜スープ	こむぎ(パン・めん) あぶら さとう じゃがいも	牛乳 フランクフルト とりにく ぶたにく あおりの せらチン	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	643 834	27.8 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。

☆おもて郷土料理と場所☆

- 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
- 丼汁(じる)…埼玉県全域
- 豆腐ラーメン…若槻区
- 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、地面から顔を出している葉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、**すまし汁**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合ってください。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。