

令和5年度

11月

給食だより



加須市教育委員会学校給食課  
(加須学校給食センター)  
TEL 0480-68-3755

小学校 予定献立表

日 曜	献 立 名	おもに使われる食品名				栄 養 価	
		おもに熱や力になる食品	おもに血や肉や骨になる食品 (あか)	おもにからだの調子をととのえる食品 (みどり)	アレルギー物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	エネルギー kcal	蛋白質 g
1 水	ごはん	米				622	23.4
	牛乳		牛乳		乳		
	アルファベットスープ	マカロニ	ぶた肉	ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	チキンナゲットソースかけ2こ		チキンナゲット		小麦 乳 大豆 鶏肉 りんご		
	にんじんシリシリ	ごま 油 ごま油 砂糖	マグロ油漬け たまご	にんじん	卵 大豆 小麦 ごま		
2 木	ごはん【大利根中学校リクエスト献立】	米				643	21.1
	牛乳		牛乳		乳		
	じゃがいものトンじる	じゃがいも 油	ぶた肉 みそ 豆腐	たまねぎ さやえんどう	豚肉 大豆		
	かぼちゃひきにくフライ	油	かぼちゃ挽肉フライ		豚肉 大豆 小麦 りんご		
	やさいのごまあえ	ごま 砂糖		ほうれんそう もやし きゅうり	ごま 大豆 小麦		
ふりかけ(かつお)		かつおふりかけ		ごま 卵 小麦 大豆			
6 月	ごはん	米				571	21.6
	牛乳		牛乳		乳		
	にくどうふ		とり肉 豆腐 厚揚げ	だいこん はくさい きくらげ ねぎ	鶏肉 大豆 小麦 さば		
	ポークしゅうまい2こ		ポークしゅうまい		豚肉 鶏肉 小麦 大豆		
きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま ごま油	さつまあげ	ごぼう にんじん	ごま 大豆 小麦			
7 火	ツイストパン	ツイストパン			小麦 乳 大豆	639	23.6
	ジョア マスカット		ジョア		乳		
	かぼちゃとほうれんそうのシチュー	ベシャメルルウ 油	とり肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳		
	キャベツメンチカツ	油	キャベツメンチカツ		小麦 大豆 豚肉		
	ソース				りんご 大豆		
ブロッコリーサラダ(サウザンドドレッシング)			ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし				
8 水	ごはん	米				643	25.6
	牛乳		牛乳		乳		
	もずくのみそしる		もずく 豆腐 みそ にぼし粉	ほうれんそう たまねぎ ねぎ	大豆		
	わかどりのからあげ	油 でん粉	とり肉しょうがじょう油漬け		鶏肉 小麦 大豆		
だいこんのそぼろに	油 砂糖	ぶた肉 油揚げ	だいこん しょうが さやいんげん	豚肉 大豆 小麦			
9 木	じごなうどん	地粉うどん			小麦	720	24.5
	牛乳		牛乳		乳		
	とりなんばんじる		とり肉 なたと 油揚げ	たまねぎ ほうれんそう しいたけ えのきたけ ねぎ	鶏肉 大豆 小麦		
	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ 油			小麦 大豆 乳		
まめもやしのサラダ(こうみしおドレッシング)			大豆もやし にんじん きゅうり	ごま 鶏肉 小麦 大豆			
10 金	ごはん	米				722	25.4
	牛乳		牛乳		乳		
	おさかなカレー	じゃがいも 油 カレールウ	さば ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ とまと にんにく しょうが	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご さば		
	焼きハンバーグ		ハンバーグ		鶏肉 豚肉 大豆 小麦		
コールスローサラダ(ごまドレッシング)			キャベツ もやし きゅうり	ごま 小麦 大豆			
13 月	ごはん	米				606	23.2
	牛乳		牛乳		乳		
	さといもとだいこんのみそしる	さといも	油揚げ みそ 煮干し粉	だいこん ねぎ	大豆		
	しろみざかなのなんばんづけ	でん粉 油 ごま油 砂糖	ほき	ねぎ たまねぎ にんじん	大豆 小麦 ごま		
こんにやくソテー	油 砂糖 ごま油	とり肉	こんにやく とうもろこし しょうが こまつな	鶏肉 大豆 小麦 ごま			
15 水	ごはん	米				609	22.2
	牛乳		牛乳		乳		
	ちゅうかたまごスープ	でん粉	ぶた肉 卵	はくさい にんじん	豚肉 卵 大豆 鶏肉 ごま 小麦		
	やさいいりにくだんご2こ		野菜入り肉だんご		鶏肉 豚肉 大豆 小麦 ごま		
わかめともやしのサラダ(ちゅうかドレッシング)		くきわかめ	もやし きゅうり にんじん	小麦 大豆 りんご ごま 鶏肉			
16 木	ごはん	米				591	24.5
	牛乳		牛乳		乳		
	にくだんごいりとんじる	油	肉だんご ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ねぎ	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	あつやきたまご		厚焼きたまご		卵 大豆 小麦		
ひじきとツナのカレーいため	油 砂糖	ひじき マグロ油漬け	にんじん とうもろこし	鶏肉 大豆 小麦			
17 金	ごはん	米				596	22.8
	牛乳		牛乳		乳		
	かんさいふうおでん	さといも	ちくわ なたと ミートボール	だいこん こんにやく	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 さば		
	きりぼしだいこんのいために	油 砂糖	油揚げ	切り干しだいこん にんじん	大豆 小麦		
○さいのくになっとう(たれ)		なっとう		大豆 (大豆 小麦)			
20 月	わかめごはん【元和小学校リクエスト献立】	米	わかめ			585	22.1
	ジョア プレーン		ジョア		乳		
	とんじる	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ 煮干し粉	はくさい にんじん	豚肉 大豆		
	ハンバーグてりやきソースかけ	砂糖 でん粉	ハンバーグ		鶏肉 豚肉 大豆 小麦		
みかん			みかん				

加須産大豆  
使用

日 曜	おもに使われる食品名	おもに使われる食品名			栄 養 価		
		おもに熱や力になる食品 (きいろ)	おもに血や肉や骨になる食品 (あか)	おもにからだの調子をととのえる食品 (みどり)	アレルギー物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	エネルギー kcal	蛋白質 g
21 火	ごはん	米				647	21.3
	牛乳		牛乳		乳		
	みそけんちんじる	油	とり肉 みそ 豆腐 煮干し粉	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	鶏肉 大豆		
	ゼリーフライ	油	ゼリーフライ		大豆 小麦		
	ソース				りんご 大豆		
22 水	ごはん	米				621	23.8
	牛乳		牛乳		乳		
	☆ごじる【統一献立】	さといも	大豆 油揚げ みそ	はくさい だいこん かぼちゃ ほうれんそう ねぎ	大豆		
	わかどりののからあげ	でん粉 油	とり肉しょうがじょう油漬け		鶏肉 大豆 小麦		
	もやしのナムル(ナムルドレッシング)			もやし にんじん きゅうり	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 ごま		
24 金	ごはん	米				757	24.8
	牛乳		牛乳		乳		
	きのことチキンのカレー	油 カレールウ	とり肉 豆乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とまと キャベツ しめじ マッシュルーム さやいんげん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
	チキンナゲット2こ		チキンナゲット		小麦 乳 大豆 鶏肉		
	さつまいものサラダ	さつまいも ノンエッグマヨネーズ		えだまめ とうもろこし	大豆		
27 月	ごはん	米				591	23.0
	牛乳		牛乳		乳		
	かきたまじる	でん粉	わかめ 卵 煮干し粉 豆腐	ほうれんそう たまねぎ	卵 小麦 大豆		
	ちくわのカレーいそべあげ	小麦粉 油	焼きちくわ 青のり		小麦		
	ちくげんに	砂糖	とり肉	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	鶏肉 大豆 小麦		
28 火	ごはん	米				618	23.2
	牛乳		牛乳		乳		
	ポトフ	じゃがいも	フランク	だいこん にんじん はくさい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	ハンバーグデミソースかけ	デミソース 砂糖 油	ハンバーグ	たまねぎ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご		
	フルーツポンチ	フルーツゼリー(ぶどう いちご)		みかん バイン もも	もも		
29 水	ごはん	米				652	21.6
	牛乳		牛乳		乳		
	コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳		
	さといもとだいこんのすましじる	さといも	豆腐	だいこん ほうれんそう しいたけ	大豆 小麦		
	さばのぶんかぼし		さば文化干し		さば		
30 木	ごはん	米				630	21.1
	牛乳		牛乳		乳		
	ちゅうかわんたんスープ	わんたん	ぶた肉 なんと	もやし えのきたけ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま		
	あげぎょうざのみそだれかけ2こ	油 砂糖 ごま でん粉	ぎょうざ みそ		ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳		
	はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)	春雨		キャベツ きゅうり とうもろこし	小麦 大豆 りんご ごま 鶏肉		
19回	※当給食センターでは国の食品表示法に基づき、食品中に含まれるアレルギー28品目を献立表に記載しています。				平均栄養量	635	23.1
	※給食献立は、児童生徒の心身の健康を目的としており、学校給食摂取基準に基づいた栄養量で作成しています。				基準栄養量	650	21.2~ 32.5

- ・今月の加須市産農産物は、『米、ふるさと味噌、浮野味噌、きゅうり、ねぎ、きくらげ、はくさい、だいこん・大豆』の予定です。
- ・○印の献立は、給食センターの配送車ではなく、納入業者から学校に配送されるものです。
- ・材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
- ・☆加須市内給食センターでは、季節に合わせて共通したメニュー(統一献立)を取り入れています。11月の統一献立は「具汁」です。

\* 11月のご飯は、北川辺地域産のコシヒカリを使用しています。

えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳
落花生(ピーナッツ)	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ
キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉
バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン

アレルギー表示は、  
特定原材料及び特定原材料に準ずるもの  
28品目を記載しています。



11月の  
リクエスト献立

## 給食レシピ

### トックスープ

【材料】

材料名	1人分	4人分
トック	20g	80g
鶏こま肉	10g	40g
にんじん(千切り)	10g	40g
長ねぎ(小口切り)	5g	20g
なんと(半月切り)	4g	16g
干しいたけ(スライス)	0.3g	1.2g
乾燥カットわかめ	0.3g	1.2g
水	140g	560g
中華だし	1g	4g
しょうゆ	2g	8g
食塩	0.6g	2.4g

【作り方】

- 鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ①に鶏こま肉、にんじん、なんと、水でもどした干しいたけと戻し汁を入れて火が通ったら、カットわかめ、トック、長ねぎ、Aを加える。
- トックがくっつかないように、よく混ぜ、やわらかくになったら完成。

●POINT●  
塩は、味をみて加える量を調節してください。  
スープに溶き卵を加えても、おいしく召し上がれます。

エネルギー	塩分量
79kcal	1.6g

(1人当たり)



【元和小学校】  
わかめご飯  
ジョア  
豚汁  
ハンバーグ照り焼きソースかけ  
みかん

【大和根中学校】  
ご飯  
牛乳  
じゃがいもの豚汁  
かぼちゃ挽肉フライ  
野菜のごま和え  
ふりかけ



### 今年のかぜを ひきま宣言！

### かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

レシピは加須市のHPでもご覧いただけます。  
過去のレシピも掲載しています。  
ぜひご家庭でも作ってみてください。

