

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

中学校 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 (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
1 水	ご飯【大利根中学校リクエスト献立】	米				830	25.1
	牛乳		牛乳		乳		
	じゃがいもの豚汁	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		
	かぼちゃ挽肉フライ	油	かぼちゃ挽肉フライ		豚肉 大豆 小麦 りんご		
	野菜のごま和え	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			
2 木	ご飯	米				770	28.5
	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			
6 月	ご飯	米				764	28.0
	牛乳		牛乳		乳		
	さといもとだいこんのみそ汁	さといも	油揚げ みそ 煮干し粉	だいこん ねぎ	大豆		
	白身魚の南蛮漬け	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			
7 火	子どもパンスライス	こどもパン			小麦 乳 大豆	745	28.5
	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		
ごぼうのマヨネーズ炒め	ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		ごぼう にんじん こんにやく とうもろこし えだまめ	大豆 小麦 ごま			
8 水	ご飯	米				794	27.0
	牛乳		牛乳		乳		
	中華たまごスープ	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		
	野菜入り肉だんご3個		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(中華ドレッシング)		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			
9 木	ご飯	米				757	30.6
	牛乳		牛乳		乳		
	肉だんご入り豚汁	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		
	厚焼きたまご		厚焼きたまご		卵 大豆 小麦		
ひじきとツナのカレー炒め	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			
10 金	ご飯	米				750	27.0
	牛乳		牛乳		乳		
	関西風おでん	さといも	ちくわ なんと 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		
	切り干しだいこんの炒め煮	油 砂糖	油揚げ	切り干しだいこん にんじん	大豆 小麦		
〇彩の国納豆(たれ)		なっとう		大豆 (大豆 小麦)			
13 月	ご飯	米				735	27.1
	牛乳		牛乳		乳		
	肉豆腐		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			
15 水	ご飯	米				794	30.1
	牛乳		牛乳		乳		
	もずくのみそ汁		もずく 豆腐 みそ にほし粉	ほうれんそう たまねぎ ねぎ	大豆		
	若鶏のから揚げ	油 でん粉	とり肉しょうがじょう油漬け		鶏肉 小麦 大豆		
だいこんのそぼろ煮	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			
16 木	地粉うどん	地粉うどん			小麦	816	28.1
	牛乳		牛乳		乳		
	鶏南蛮汁		とり肉 なんと 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		
豆もやしのサラダ(香味塩ドレッシング)			大豆もやし にんじん きゅうり	ごま 鶏肉 小麦 大豆			
17 金	ご飯	米				889	28.8
	牛乳		牛乳		乳		
	フィッシュカレー	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			
20 月	ご飯	米				764	29.8
	牛乳		牛乳		乳		
	かきたま汁	でん粉	わかめ 鶏肉 卵 煮干し粉 豆腐	ほうれんそう たまねぎ	卵 鶏肉 小麦 大豆		
	ちくわのカレー磯部揚げ2個	小麦粉 油	焼きちくわ 青のり		小麦		
筑前煮	さといも 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			

加須産大豆
使用

日 曜	食事マナーを 守って食べよう	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	ツイストパン	ツイストパン			小麦 乳 大豆	640	27.5
	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	ベシヤメルルウ 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		
	クリスピーチキン		クリスピーチキン		鶏肉 小麦 大豆		
	ブロッコリーガーリックソテー	油		ブロッコリー とうもろこし にんにく	鶏肉 大豆 小麦		
22 水	〇ケーキ	ケーキ			小麦 卵 乳 大豆 りんご ゼラチン	824	26.1
	ご飯	米					
	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汁	さといも	豆腐	だいこん ほうれんそう しいたけ	大豆 小麦		
	さばの文化干し		さば文化干し		さば		
24 金	ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		えだまめ とうもろこし	大豆	836	26.2
	ふりかけ(のり)		のりふりかけ		ごま 小麦 大豆		
	ご飯	米					
	牛乳		牛乳		乳		
	中華わんたんスープ	わんたん	ぶた肉 なた	もやし えのきたけ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま		
27 月	揚げぎょうざのみそだれかけ3個	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	729	26.8
	春雨サラダ(中華ドレッシング)	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		
	わかめご飯【元和小学校リクエスト献立】	米	わかめ				
	ジョア プレーン		ジョア		乳		
	豚汁	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		
28 火	ハンバーグ照り焼きソースかけ	砂糖 でん粉	ハンバーグ		鶏肉 豚肉 大豆 小麦	801	25.8
	みかん			みかん			
	ご飯	米					
	牛乳		牛乳		乳		
	みそけんちん汁	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		
29 水	ゼリーフライ	油	ゼリーフライ		大豆 小麦	786	28.8
	ソース				りんご 大豆		
	キムタクご飯の具	ごま 油 ごま油	ぶた肉	白菜キムチ 白滝 たくあん たまねぎ とうもろこし	豚肉 大豆 小麦 ごま		
	ご飯	米					
	牛乳		牛乳		乳		
30 木	☆呉汁【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	948	29.5
	若鶏のから揚げ	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		
	ご飯	米					
	牛乳		牛乳		乳		
19回	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	788	27.9
	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		
	※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。						
※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	830	26.9~41.5

- ・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。
- ・〇印の献立は、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「呉汁」です。

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

給食レシピ

トックスープ

騎西学校給食センターから、幼稚園及び小・中学校に提供した「トックスープ」のレシピをご紹介します。

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
なた(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】
- ① 鍋に水を入れ、沸騰させる。
 - ② ①に鶏こま肉、にんじん、なた、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。
 - ③ トックがくっつかないよう、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

11月21日のケーキは、加須市に本工場のある「むさしの製菓株式会社」様よりSDGs(食品ロス削減)の取り組みとしてご提供いただきました。

* ケーキの分の栄養価(エネルギー・たんぱく質)は、献立には含まれておりません。

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。

