



# 11月 給食だより



日曜	献立名		おもに使われる食品名			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)	kcal エネルギー	g たん白質
	お	か	熱や力になる食品(きいろ)	血や肉になる食品(あか)	体の調子を整える食品(みどり)			
1 水	中華めん	中華めん	中華めん	牛乳		小麦	819	27.3
	牛乳			ぶたにく なたと わかめ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし	乳		
	タンメンの汁	ごま油				小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・ゼラチン		
	春巻き	油		春巻き		小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン		
	ごぼうサラダ				ごぼうサラダ どうもろこし	小麦・乳・大豆・卵・ごま		
2 木	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	731	25.9
	牛乳			厚揚げ みそ 煮干し粉	にんじん こまつな ねぎ	大豆		
	厚揚げと小松菜のみそ汁	さとう ごま		ハンバーグ	だいこん	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま		
	ハンバーグのおろしソースかけ				サラダこんにやく きゅうり キャベツ	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご		
	こんにやくサラダ	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング			小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご		
6 月	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	795	28.2
	牛乳			油揚げ みそ わかめ 煮干し粉	だいこん えのきたけ ねぎ	大豆		
	えのきたけとわかめのみそ汁	油 でんぶん		とりにく 生姜醤油漬		小麦・大豆・鶏肉		
	鶏のから揚げ				ほうれん草 もやし にんじん	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま		
	ほうれん草ともやしのナムル	ナムルドレッシング	ナムルドレッシング			小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま		
7 火	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	825	24.7
	牛乳			なたと 肉入りワンタン	にんじん もやし キャベツ しょうが にら	小麦・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン		
	肉入りワンタンスープ	ごま油				小麦・大豆		
	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ 油				大豆・りんご		
	ソース	油 さとう		ぶたにく	しょうが にんじん チンゲンサイ たけのこ しらたき	小麦・大豆・豚肉		
8 水	ツイストパン	ツイストパン	ツイストパン	コーヒーミルク		小麦・乳・大豆	858	28.8
	コーヒーミルク			ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト	乳		
	ミネストローネ	油 じゃがいも シェルマカロニ		エビカツ		小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉		
	エビカツ	油			ブロッコリー	小麦・大豆・鶏肉・えび		
	ポイルブロッコリー	ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ			大豆		
9 木	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	905	26.2
	牛乳			とりにく 豆腐 煮干し粉	ごぼう しいたけ にんじん だいこん たけのこ ねぎ	小麦・大豆・鶏肉		
	のっぺい汁	油 でんぶん さといも		あじのさんが		小麦・卵・大豆		
	あじのさんがやき	さとう でんぶん			つぼ漬	小麦・大豆		
	つぼ漬					乳・小麦・卵・大豆・りんご・ゼラチン		
10 金	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	934	28.0
	牛乳			ぶたにく 粉チーズ スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ	小麦・乳・大豆・豚肉		
	ポークハヤシ	油 ハヤシルウ		大豆		小麦・大豆・ごま		
	大豆とさつまいもの甘辛和え	油 さとう さつまいも ごま でんぶん			ブロッコリー カリフラワー にんじん どうもろこし	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご		
	カリフラワーのサラダ	和風ドレッシング	和風ドレッシング			小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご		
13 月	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	884	33.3
	牛乳			厚揚げ みそ 煮干し粉 わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ	大豆		
	たまねぎとにんじのみそ汁	油		ぶりフライ		小麦・大豆		
	ぶりフライ	油				大豆・りんご		
	ソース	さとう		とりにく 炒り卵	グリーンピース	小麦・卵・大豆・鶏肉		
15 水	地粉うどん	地粉うどん	地粉うどん	牛乳		小麦	806	27.4
	牛乳			ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ	乳		
	カレー南蛮の汁	油 でんぶん カレールウ		ぎょうざ		小麦・乳・大豆・豚肉・りんご・バナナ		
	蒸しぎょうざ(2個)				みかん缶 バイン缶 黄桃缶 こんにやくゼリー(レモン・ワイン)	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま		
	フルーツポンチ					乳・もも		
16 木	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	907	31.8
	牛乳			ぶたにく 煮干し粉 みそ 豆腐	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	大豆・豚肉		
	豚汁	油 さといも		豚レバー醤油漬	こまつな もやし にんじん	小麦・大豆・豚肉		
	レバーとポテのオーロラソース和え	じゃがいも 油 さとう でんぶん				小麦・大豆		
	小松菜ともやしのおひたし	しょうゆ						
17 金	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	905	27.8
	牛乳			とりにく 豆腐	しょうが にんじん しいたけ こまつな ねぎ	大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン		
	豆腐のピリ辛スープ	ごま油		肉じゃがフライ		小麦・乳・大豆・牛肉・りんご・ゼラチン		
	肉じゃがフライ	油		大豆	枝豆 キャベツ にんじん	大豆		
	親子豆サラダ	香ごまドレッシング	香ごまドレッシング			小麦・卵・大豆・ごま		
20 月	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	799	26.8
	牛乳			とりにく なたと わかめ	にんじん しいたけ ねぎ	小麦・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン		
	トックスープ	トック		肉シュウマイ		小麦・大豆・鶏肉・豚肉		
	肉シュウマイ(2個)	春雨			にんじん きゅうり	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン		
	春雨サラダ	パンパンジードレッシング	パンパンジードレッシング					
21 火	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	838	31.2
	牛乳			厚揚げ	ごぼう しいたけ にんじん だいこん こんにやく ねぎ	小麦・大豆		
	八杯汁	油 でんぶん さといも		さば みそ	しょうが	さば・大豆		
	さばのみそ煮	さとう		油揚げ	こまつな	小麦・大豆		
	小松菜と油揚げの煮浸し					小麦・乳・大豆		
22 水	こどもパン	こどもパン	こどもパン	牛乳		乳	824	32.9
	牛乳			ベーコン とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん どうもろこし	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉		
	ジョア(プレーン)	油 バター じゃがいも ホワイトルウ		ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム	小麦・大豆・豚肉・鶏肉		
	コーンシチュー	油 さとう デミグラスソース			ブロッコリー カリフラワー にんじん	大豆		
	ハンバーグのデミソースかけ	ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ					
24 金	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	835	27.4
	牛乳			ぶたにく 粉チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・バナナ		
	ポークカレー	油 じゃがいも カレールウ		チキンナゲット	りんご	小麦・乳・大豆・鶏肉		
	チキンナゲット(3個)					りんご		
	りんご							
27 月	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	726	28.7
	牛乳			油揚げ 大豆 みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく しいたけ かぼちゃ ねぎ	大豆		
	呉汁【統一献立】	油		カレイの竜田	ほうれん草 もやし にんじん	小麦・大豆		
	カレイの竜田揚げ							
	ほうれん草ともやしのおひたし	しょうゆ				小麦・大豆		

日曜	献立名 お か ず	おもに使われる食品名			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)	kcal エネルギー	g たん白質
		熱や力になる食品(きいろ)	血や肉になる食品(あか)	体の調子を整える食品(みどり)			
28 火	ごはん	ごはん				818	24.2
	牛乳		牛乳		乳		
	すまし汁		なると	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	小麦・大豆		
	かぼちゃひき肉フライ	油	かぼちゃひき肉フライ		小麦・大豆・豚肉・りんご		
	ソース				大豆・りんご		
29 水	揚げパン(きなこ)	油 さとう	とりにく 油揚げ さつま揚げ	にんじん ししいたけ 切り干し大根	小麦・大豆・鶏肉	640	25.5
	牛乳	油 さとう ツイストパン	きなこ		小麦・乳・大豆		
	ポークストロガノフ	油 じゃがいも ハヤシルウ	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト ブロッコリー	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉		
	オムレツ		オムレツ		卵・大豆		
	ヨーグルト(学配)		ヨーグルト		乳・ゼラチン		
30 木	ごはん	ごはん				687	31.3
	牛乳		牛乳		乳		
	豆腐と小松菜のみそ汁		豆腐 みそ 煮干し粉 油揚げ わかめ	ごまつな だいこん	大豆		
	赤魚の照り焼き		赤魚 生姜 醤油 漬け		小麦・大豆		
	きんぴらそばろごはんの具	油 さとう	とりにく	ごぼう にんじん しらたき いんげん	小麦・大豆・鶏肉		
* 材料入荷の都合による献立変更は、ご了承ください。(給食回数19回)					平均栄養量	818	28.3
加須市の学校給食では食品表示法に基づくアレルギー28品目についてのみ表示しています。コンタミネーションについては、対応していません。給食献立に関する疑問点、質問等がありましたら、それぞれ所属している小中学校・園に相談の上、給食センターまでご連絡ください。11月9日のケーキは加須市に本社工場が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。					基準栄養量	830	26.9~ 41.5

記載するアレルギー(特定原材料等及び特定原材料に準ずるもの)

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

加須市内の2つの学校給食センター(加須・騎西)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。

※牛乳・ジョア・ヨーグルト・ケーキの回収はありません。

\* 今月の地場産物は、「米、きゅうり、だいこん、ねぎ、大豆、きなこ」の予定です。

11月のごはんは騎西地域産 コシヒカリを使用しています。



### 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
なると(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

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」をご紹介します。

【作り方】

- 鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ①に鶏こま肉、にんじん、なると、水で戻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、よく混ぜ やわらかくなったら完成。

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。

【栄養価】(1人当たり)

エネルギー	塩分量
79kcal	1.6g

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

## 11月

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいはかがでしようか。



### 11月8日はいい歯の日



### Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたまま、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



### 想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん