

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

# 11月分予定献立表(Cコース)

(給食回数20回)



久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

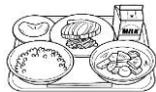
令和3年度

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		総量(Kcal) たんぱく質(g)	中学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1日 (月)	ごはん	牛乳	さけのみそマヨネーズ焼き	さけ、みそ	牛乳			ごはん	ノンエッグマヨネーズ	769	
			筑前煮	鶏肉		にんじん	たけのこ、ごぼう、れんこん こんにゃく	里芋、砂糖	油		
			玉ねぎのみそ汁	生揚げ、みそ		小松菜、にんじん	玉ねぎ				35.6
2日 (火)	ごはん	牛乳	カレイフライ(ソース)	カレイ	牛乳			ごはん、小麦粉、 パン粉	油	809	
			かみかみ炒め	豚肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう、枝豆		ごま油		
			肉団子のスープ	鶏肉、豚肉		にんじん	白菜、えのきだけ、玉ねぎ	春雨、パン粉			31.4
4日 (木)	中華めん	牛乳	いかのキムチ揚げ	いか	牛乳			中華めん、でん粉	油	793	
			ひじきのサラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング)		ひじき	にんじん	とうもろこし、大根		ドレッシング		
			豆腐ラーメン	豚肉、豆腐	わかめ	にんじん	長ねぎ	でん粉	油	37.5	
5日 (金)	食パン	牛乳	チキンのトマトソースかけ	鶏肉	牛乳	トマト	にんにく、玉ねぎ、生姜	食パン、砂糖	オリーブオイル、油	893	
			ブロッコリーサラダ			ブロッコリー、 にんじん	カリフラワー	砂糖	油		
			ひよこ豆のカレースープ	フランクフルト、 ひよこ豆		にんじん、トマト	キャベツ、玉ねぎ		油、カレールウ、 オリーブオイル		
			りんごジャム					りんごジャム			36.5
8日 (月)	ごはん かみかみ献立	牛乳	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも	牛乳			ごはん、でん粉	油	725	
			切干大根のサラダ (和風ドレッシング)			にんじん	切干大根、きゅうり		ドレッシング		
			ごろっと野菜のみそ汁	油揚げ、みそ		にんじん	大根、玉ねぎ	里芋			21.6
			のりふりかけ	かつお節	のり						
9日 (火)	ごはん 行事食 (県民の日)	牛乳	深谷ねぎ入りぎょうざ	鶏肉	牛乳	にら	キャベツ、長ねぎ	ごはん、小麦粉	油	789	
			小松菜の和え物 (香味塩ドレッシング)			小松菜、にんじん	キャベツ		ドレッシング		
			呉汁	大豆、豆腐、 油揚げ、みそ		にんじん、かぼちゃ	長ねぎ				25.7
			久喜市産いちごゼリー					ゼリー			
10日 (水)	コッペパン	牛乳	フランクフルトマッシュルームソースかけ	フランクフルト	牛乳		マッシュルーム	コッペパン、砂糖		865	
			いんげんとコーンのソテー			さやいんげん、 にんじん	とうもろこし		油		
			クラムチャウダー	鶏肉、あさり、豆乳	牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	油、ホワイトルウ	34.8	
11日 (木)	地粉うどん	牛乳	みそポテト	みそ	牛乳			地粉うどん、 じゃが芋、小麦粉、 砂糖	油	818	
			ほうれん草のサラダ (かんきつドレッシング)		寒天	ほうれん草、にんじん	とうもろこし		ドレッシング		
			肉汁うどん	豚肉、油揚げ		にんじん	干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ			29.6	
12日 (金)	ごはん	牛乳	かにしゅうまい	かに、たら	牛乳		玉ねぎ	ごはん、小麦粉、 でん粉		741	
			ホイコーロー	豚肉、みそ		にんじん	キャベツ、玉ねぎ、 生姜、にんにく	砂糖、でん粉	油		
			トックスープ	鶏肉、かまぼこ		にんじん、小松菜		トック	油、ごま、ごま油	27.0	
15日 (月)	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ	鶏肉、豚肉	牛乳		玉ねぎ、えのきだけ、しめじ	ごはん、砂糖、 でん粉		742	
			ひじきの五色炒め	鶏肉	ひじき	さやいんげん、 にんじん	もやし	春雨	油		
			ごまみそ汁	豆腐、みそ		にんじん、小松菜	長ねぎ、ごぼう		ごま	29.1	
16日 (火)	ごはん	牛乳	さんまのおかか煮	さんま、 かつお節	牛乳			ごはん		778	
			じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん、 さやいんげん	こんにゃく	じゃが芋、砂糖	油		
			小松菜のみそ汁	油揚げ、豆腐、 みそ		小松菜	白菜、長ねぎ			33.2	
17日 (水)	黒パン	牛乳	鶏肉のハニーレモン焼き	鶏肉	牛乳		レモン	黒パン、はちみつ	オリーブオイル	743	
			ポークビーンズ	豚肉、大豆		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	油		
			ファルファールのスープ			にんじん	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ	オリーブオイル	34.9	

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g)	中学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18日 (木)	中華めん	牛乳	春巻	豚肉	牛乳	小松菜	えのきだけ、たけのこ、しめじ エリンギ、干しいたけ	中華めん、砂糖、 小麦粉、でん粉	油、ごま油	811	
			野菜のオイスターソース炒め	ベーコン、生揚げ		にんじん	キャベツ、玉ねぎ	でん粉	油、ごま油		
			塩ラーメン	豚肉、なると		にら、にんじん	にんにく、生姜、とうもろこし、 もやし、長ねぎ		油		
19日 (金)	ごはん 行事食 (和食の日)	牛乳	さわらのみそだれがけ	さわら、みそ	牛乳			ごはん、砂糖、でん粉		778	36.7
			ほうれん草のおひたし	かつお節		ほうれん草、にんじん	キャベツ				
			すまし汁	豆腐、なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ、干しいたけ				
			ヨーグルト		ヨーグルト						
22日 (月)	ごはん	牛乳	豚肉のから揚げおろしかけ	豚肉	牛乳		大根	ごはん、砂糖、 でん粉	油	842	34.3
			にんじんしりしり	まぐろ、かつお節		にんじん			オリーブオイル		
			すいとん汁	豚肉		にんじん、小松菜	えのきだけ、ごぼう	すいとん			
24日 (水)	バターロール	牛乳	赤魚バジルソース	赤魚	牛乳	バジル		バターロール	油	782	31.3
			こんにゃくサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん、 ブロッコリー	こんにゃく		ドレッシング		
			コーンとポテトのスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ、にんにく、キャベツ、 とうもろこし	じゃが芋	油		
			グレープゼリー					ゼリー			
25日 (木)	地粉うどん	牛乳	はんぺんフライ(ソース)	たら、さめ、鶏卵	牛乳			地粉うどん、小麦粉、 パン粉	油	769	30.3
			ほうれん草ともやしのごまあえ			ほうれん草、 にんじん	もやし	砂糖	ごま		
			あんかけうどん	なると、豚肉			ごぼう、大根、長ねぎ、生姜	でん粉	油		
26日 (金)	麦ごはん	牛乳	たこナゲット	たこ、いか、たら	牛乳			麦ごはん、小麦粉	油	962	34.7
			ごぼうサラダ (クリーミーフレンチドレッシング)			にんじん	ごぼう、とうもろこし		ドレッシング		
			チキンカレー	鶏肉	スキムミルク	にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃが芋	油、カレールウ		
29日 (月)	ごはん	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース和え	豚レバー	牛乳			ごはん、じゃが芋、 砂糖、でん粉	油	872	30.2
			キャベツの磯香和え (刻みのり)		のり	にんじん	キャベツ、もやし				
			さつまいものみそ汁	豚肉、豆腐、 油揚げ、みそ			大根	さつま芋			
30日 (火)	ごはん	牛乳	さば塩竜田揚げ	さば	牛乳			ごはん、でん粉	油	809	28.8
			チンゲン菜の和え物			チンゲン菜、にんじん	もやし				
			鶏ごぼう汁	鶏肉、なると		にんじん	大根、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく				

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。  
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細な内容が必要な方は、ご相談ください。  
 ※主食と飲物の食材については、各日の一段目に記載しています。

11月平均栄養摂取量 熱量(kcal) 805  
たんぱく質(g) 31.8



# 給食だより

11月の目標  
「感謝して食べよう」

## 【彩の国ふるさと学校給食月間】

埼玉県では、6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」と定め、ふるさとへの愛着心や食への関心を深めるための活動を推進しています。久喜市では久喜市内や埼玉県内で収穫された農産物を使った給食を提供します。この機会に、ふるさとへの食について考えてみましょう。

＊埼玉県は、首都圏の大消費地に近いという利点を生かした農業がさかんです。全国1位のさといもをはじめ、長ねぎやほうれん草など、多くの野菜が上位を占めています。

給食でも取り入れている久喜市産や埼玉県産の農産物

・米・・・久喜市産米(彩のかがやき)100%使用

・パン類・・・埼玉県産小麦(さとのそら)使用

・めん類・・・埼玉県産小麦(さとのそら)使用

・野菜・・・キャベツ、長ねぎ、玉ねぎなど(久喜市産)

## かみかみメニュー

今年は、毎月「かみかみ献立」の日を取り入れています。そして、噛むことの効果を「あたし歯がいのち」という言葉にあわせて、毎月紹介してきました。

今月紹介する噛むことの効果は「あたし歯がいのち」の「い」です。「胃や腸を快調にする」の「い」です。よく噛むと、口の中にだ液がたくさん出ます。だ液には、消化酵素が含まれるため、胃や腸の消化を助けてくれます。

また、よく噛むことで、食べ物も小さく砕かれ、胃や腸への負担を減らすことができます。

今月の「かみかみ献立」では、みそ汁の野菜の切り方を工夫し、「ごろっと野菜のみそ汁」を作ります。特に固い食べ物でなくても、大きく切るなど、食材の切り方を変えることで、噛む回数が増えてきます。

今回は、いつものみそ汁よりも大きめに野菜を切ります。食感を楽しみながら、よく噛んで食べましょう。

## 11月24日は「和食の日」

11月24日は和食の日です。11月24日を「いにほんしょく」と読めることから、定められました。

和食は日本人が昔から食べ伝えてきた食事のことです。

日本は、周りが海に囲まれているので、昔から魚や海藻を食べてきました。今回は、鰹や鯖を使って、すまし汁のだしを取ります。この「だし」が和食の基本です。おいしい和食を作るためには、だしが重要です。

そして、もうひとつ日本に昔から伝わるすてきな習慣があります。それが、「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつです。ともに、感謝の気持ちをこめた大切な言葉です。今日も心をこめて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

## おしらせ

- ・久喜市立学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的放射線物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。



【問い合わせ】

久喜市立学校給食センター 電話 0480-22-8989 FAX 0480-22-1100