



# 11月分学校給食献立表



美里町立美里中学校

給食目標：郷土料理や地域の食材を知ろう

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
<p>埼玉県郷土料理や、美里町の特産物を使った献立を実施します！</p> <p><b>11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」</b></p> <p>自分たちの住んでいる美里町や埼玉県の食材・郷土料理について知り、愛着を深めましょう！</p>				
<p>4</p> <p><b>振替休日</b></p>	<p>5</p> <p>ピーマン入りの焼きそば</p> <p>フルーツ杏仁豆腐</p> <p>野菜のすり身焼き</p> <p>ディニッシュパン</p> <p>牛乳</p> <p>やきそば</p>	<p>6</p> <p>美里中 合唱コン♪♪</p> <p>マスカットゼリー</p> <p>ツナのさくさくサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>フランクのケチャップかけ</p> <p>秋野菜カレー</p>	<p>7</p> <p>野菜を食べよう！</p> <p>青菜のソテー</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>肉団子の甘酢あん</p> <p>八宝菜</p>	<p>1</p> <p><b>美里中 生徒考案献立</b></p> <p>かみかみサラダ</p> <p>ライスボールパン</p> <p>牛乳</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>アルファベットスープ</p>
<p>11</p> <p><b>すいとんってどんな料理？</b></p> <p>ごま和え</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>おろしハンバーグ</p> <p>すいとん</p>	<p>12</p> <p>新メニュー カレーシチュー♪</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>チキンのフレーク焼き</p> <p>フラワーロールパン</p> <p>牛乳</p> <p>カレーシチュー</p>	<p>13</p> <p>大きな釜でさばを煮ます</p> <p>れんこんと鶏肉の炒め物</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばのソース煮</p> <p>秋野菜のみそ汁</p>	<p>14</p> <p><b>県民の日</b></p>	
<p>18</p> <p>残食調査の1週間！</p> <p>春雨サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>彩の国ニラまんじゅう</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>19</p> <p>乳製品にはカルシウムが豊富！</p> <p>レモンヨーグルト</p> <p>彩りサラダ</p> <p>バターロールパン</p> <p>チーズオムレツ</p> <p>トマトソース</p> <p>さつまいものシチュー</p> <p>牛乳</p>	<p>20</p> <p>佐藤農園のおいしいきゅうり！！</p> <p>きゅうりの香り漬け</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>21</p> <p><b>呉汁ってどんな料理？</b></p> <p>切干のカレー金平</p> <p>発芽玄米入りごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>呉汁</p>	<p>22</p> <p><b>みそポテトは、どこの郷土料理？</b></p> <p>じゃこ和え</p> <p>ひじき</p> <p>地粉うどん</p> <p>みそポテト</p> <p>牛乳</p> <p>わかめうどん汁</p>
<p>25</p> <p>よくかんで食べよう！</p> <p>3色和え</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ごまつくね</p> <p>みそだれ</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p>	<p>26</p> <p><b>美里町の特産物は？</b></p> <p>ブロッコリーのチーズサラダ</p> <p>ソフトフランスパン</p> <p>鶏肉のコンフィ</p> <p>ブルーベリーソース</p> <p>コンソメスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>27</p> <p><b>ゼリーフライってどんな料理？</b></p> <p>即席漬け</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ゼリーフライ</p> <p>豚汁</p>	<p>28</p> <p>かてめしの具をごはんに混ぜよう</p> <p>かて飯の具</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>厚焼きたまご</p> <p>白菜と肉団子のスープ</p>	<p>29</p> <p><b>煮ぼうとうは、どこの郷土料理？</b></p> <p>長ねぎのナムル</p> <p>キャロットパン</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐ナゲット</p> <p>煮ぼうとう</p>

# [ 令和6年度11月分 学校給食献立表 ]

美里中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	ライスボール 牛乳 アルファベットスープ タンドリーチキン かみかみサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト さきいか ハム	ライスボール サラダ油 マカロニ ごま ごま油 砂糖	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく 大根 きゅうり	752 kcal 36.7 g
5 火	デニッシュパン 牛乳 焼きそば 野菜のすり身焼き フルーツ杏仁豆腐	牛乳 豚肉 すり身野菜寄せ 杏仁豆腐	デニッシュパン 中華めん サラダ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン 黄桃缶 パイン缶	744 kcal 24.7 g
6 水	ごはん 牛乳 秋野菜カレー フランクのケチャップかけ ツナのさくさくサラダ マスカットゼリー	牛乳 豚肉 チーズ フランクフルト まぐろ水煮	ごはん サラダ油 さつまいも カレールウ ごま 砂糖 マスカットゼリー	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ れんこん えだまめ	942 kcal 31.7 g
7 木	ごはん 牛乳 八宝菜 肉団子の甘酢あん 青菜のソテー	牛乳 豚肉 あさり水煮 なると うずら卵水煮 ミートボール ベーコン	ごはん サラダ油 でん粉 砂糖 ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ 小松菜 もやし	793 kcal 30.7 g
8 金	中華めん 牛乳 豚キムチラーメン汁 しゃくし菜まん 大根サラダ	牛乳 豚肉 みそ	中華めん ごま油 しゃくし菜まん ごま サラダ油 砂糖	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ もやし 白菜キムチ漬け ねぎ にら 大根 きゅうり	670 kcal 27.2 g
11 月	ごはん 牛乳 すいとん おろしハンバーグ ごま和え	牛乳 豚肉 なると ハンバーグ	ごはん 小麦粉 砂糖 ごま	にんじん はくさい ねぎ 大根 ほうれんそう もやし	822 kcal 34.3 g
12 火	フラワーロールパン 牛乳 カレーシチュー チキンのフレーク焼き フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 鶏肉	フラワーロールパン サラダ油 じゃがいも シチュールウ マヨネーズ パン粉 コーンフレーク 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	904 kcal 35.5 g
13 水	ごはん 牛乳 秋野菜みそ汁 さばのソース煮 れんこんと鶏肉の炒め物	牛乳 みそ さば 鶏肉 油揚げ	ごはん さつまいも 砂糖 サラダ油 こんにゃく	にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ しょうが れんこん	868 kcal 37.6 g
15 金	きなこ揚げパン 牛乳 ミネストローネ ツナのポパイサラダ チーズ	きな粉 牛乳 豚肉 チーズ まぐろ水煮	ツイストパン サラダ油 砂糖 じゃがいも ごま	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー トマト水煮 トマトピューレ ほうれんそう 大根	733 kcal 25.5 g
18 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ニラまんじゅう 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ニラまんじゅう ハム	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 はるさめ ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	799 kcal 30.0 g
19 火	バターロール 牛乳 さつまいもシチュー チーズオムレツマトソース 彩りサラダ レモンヨーグルト	牛乳 鶏肉 スキムミルク チーズオムレツ レモンヨーグルト	バターロール サラダ油 さつまいも シチュールウ 砂糖	玉ねぎ にんじん しめじ トマト水煮 黄パプリカ きゅうり キャベツ	888 kcal 28.4 g
20 水	ごはん 牛乳 のっぺい汁 豚肉の生姜焼き きゅうりの香り漬け	牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉	ごはん さといも でん粉 サラダ油 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん 大根 ねぎ しょうが 玉ねぎ きゅうり	773 kcal 34.5 g
21 木	発芽玄米入りごはん 牛乳 呉汁 鮭の塩焼き 切り干しのカレー金平	牛乳 大豆 油揚げ みそ 鮭 豚肉 さつま揚げ	発芽玄米入りごはん じゃがいも サラダ油 こんにゃく 砂糖	にんじん はくさい ねぎ にんにく 切干しいたけ	795 kcal 38.9 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
22 金	地粉うどん 牛乳 わかめうどん汁 みそポテト じゃこ和えひじき	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ 干ひじき かつお節 ちりめんじゃこ	地粉うどん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉 サラダ油 ごま油	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ コーン	823 kcal 27.5 g
25 月	ごはん 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 白ごまつくね味噌だれ 3色和え	牛乳 豚肉 白ごまつくね みそ かつお節	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん 小松菜 えのきたけ	836 kcal 21.4 g
26 火	ソフトフランスパン 飲むヨーグルト コンソメスープ 鶏肉のコンフィ ブルーベリーソース ブロッコリーのチーズサラダ	飲むヨーグルト ハム 鶏肉 チーズ	ソフトフランスパン サラダ油 オリーブ油 砂糖	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ にんにく ブルーベリーソース ブロッコリー きゅうり	642 kcal 28.9 g
27 水	ごはん 牛乳 豚汁 ゼリーフライ 即席漬け	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	ごはん じゃがいも こんにゃく ゼリーフライ サラダ油	にんじん ごぼう 大根 ねぎ きゅうり キャベツ	749 kcal 24.7 g
28 木	ごはん 牛乳 白菜と肉団子スープ 厚焼きたまご かて飯の具	牛乳 鶏肉 豚肉 厚焼きたまご 油揚げ ちくわ	ごはん 小麦粉 はるさめ サラダ油 砂糖 こんにゃく	玉ねぎ しょうが にんじん はくさい ほうれんそう ごぼう 干しいたけ	657 kcal 29.4 g
29 金	キャロットパン 牛乳 煮ぼうとう 豆腐ナゲット 長ねぎのナムル	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 鶏肉 ハム たまご	キャロットパン ほうとううどん でん粉 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油	大根 にんじん ぶなしめじ はくさい ねぎ しょうが もやし ほうれんそう にんにく	718 kcal 31.9 g

・天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更する場合があります。

## 表の食育クイズの答え

「彩の国ふるさと学校給食月間」にちなんで、埼玉県産の郷土料理や特産物についての食育クイズです。

11日

すいとんは、小麦の栽培が盛んだった埼玉県で、うどんよりも手早く作れると重宝した料理です。  
本庄市では、方言で「つみとる」という意味から「つみっこ」と呼ばれます。

21日

呉汁は、稲作を行っていた地域を中心に埼玉県全域で親しまれている料理です。軟らかくした大豆をすりつぶしたものを「呉」といい、呉を入れた汁を呉汁といいます。

22日

みそポテトは秩父地方の郷土料理です。衣をつけて揚げたじゃがいもに、甘いみそだれをからめます。農作業の合間や小腹が空いたときに食べられていました。

26日

美里町の主な特産物は「ブルーベリー」と「えごま」です。  
11月は美里町産のブルーベリーを使ったソースを鶏肉にかけていただく「鶏肉のコンフィブルーベリーソースかけ」を実施します！

27日

ゼリーフライは行田市の郷土料理です。  
小判のような形から、「銭フライ」と呼ばれていたのが変化し、「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったと言われています。おからを使っていることが特徴です。

29日

煮ぼうとうは深谷市の郷土料理です。幅広の麺と、特産である深谷ねぎ、地元で収穫される根菜類をたっぷり使い、生麺の状態から煮込んでいるのが特徴です。