

令和5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 水	牛乳 おにぎり 肉じゃが さばのカレーマヨ焼き ごまドレッシング和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ さば	おにぎり じゃがいも 白滝 砂糖 マヨネーズ ごま 油	にんじん 玉ねぎ えだまめ ほうれんそう キャベツ コーン	781 kcal 35.2 g
2 木	牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 焼きつくね 即席漬け 彩の国納豆	牛乳 油揚げ みそ わかめ 焼きつくね 納豆	ごはん じゃがいも	玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ にんじん	706 kcal 28.1 g
6 月	牛乳 ごはん わかめスープ いかとたこのチヂミ 豚キムチ	牛乳 豆腐 わかめ チヂミ 豚肉	ごはん ごま油 砂糖 油 ごま	にんじん しめじ ねぎ 玉ねぎ 白菜キムチ漬け にら キャベツ	664 kcal 24.0 g
7 火	牛乳 きなこ揚げパン かぶと鶏肉のスープ ツナとひじきのサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 ひじき まぐろ水煮	コッペパン 油 砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ かぶ ほうれんそう キャベツ コーン	599 kcal 21.8 g
8 水	牛乳 おにぎり 煮ぼうとう 鶏の塩こうじ焼き ごま和え	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉	おにぎり ごま 油 砂糖 ぼうとう麺	大根 にんじん しめじ 白菜 ねぎ ほうれんそう もやし	779 kcal 31.4 g
9 木	牛乳 ごはん 小江戸カレー フランクのケチャップかけ ブロッコリーのマヨ和え	牛乳 豚肉 チーズ フランクフルト	ごはん 油 さつまいも カレールウ マヨネーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり コーン	969 kcal 30.5 g
10 金	牛乳 中華麺 ごまみそラーメン汁 彩の国肉まん 長ねぎのナムル	牛乳 豚肉 みそ 肉まん ハム	中華麺 ごま油 砂糖 油 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん にら キャベツ コーン ねぎ もやし ほうれんそう	742 kcal 28.9 g
13 月	牛乳 ごはん えのきのスープ 肉団子の野菜あん 中華きゅうり	牛乳 鶏肉 ミートボール	ごはん ごま油 砂糖 でん粉 油	えのきたけ にんじん ほうれんそう 玉ねぎ ピーマン きゅうり	653 kcal 20.7 g
15 水	牛乳 おにぎり ワンタンスープ みそポテト おひたし	牛乳 鶏肉 ミートボール みそ	おにぎり ごま油 ワンタン じゃがいも 小麦粉 でん粉 油 砂糖	にんじん もやし 白菜 ねぎ ほうれんそう キャベツ	745 kcal 20.9 g
16 木	牛乳 ごはん 呉汁 おろしハンバーグ 切干のカレー金平	牛乳 大豆 油揚げ みそ ハンバーグ さつま揚げ	ごはん じゃがいも 砂糖 油 こんにやく	にんじん 白菜 ねぎ 大根 にんにく 切干大根	807 kcal 32.3 g
17 金	牛乳 クロワッサン 和風スパゲティ チキンナゲット コールスローサラダ チーズ	牛乳 ベーコン チキンナゲット チーズ	クロワッサン スパゲティー 油 バター マヨネーズ 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ ほうれんそう キャベツ コーン	739 kcal 24.5 g
20 月	牛乳 ごはん 豆腐のスープ ユーリンチー 春雨サラダ	牛乳 豆腐 なんと 鶏肉	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 春雨	にんじん しめじ ほうれんそう しょうが ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	770 kcal 27.8 g
21 火	牛乳 ツイストパン さつまいものシチュー 鮭のパン粉焼き さくさくサラダ	牛乳 鶏肉 鮭 チーズ	ツイストパン 油 砂糖 さつまいも シチュールウ マヨネーズ パン粉	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく パセリ きゅうり キャベツ れんこん えだまめ	805 kcal 34.4 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 水	牛乳 おにぎり キャベツのみそ汁 レバーのカレー風味揚げ もやしのごま酢和え	牛乳 油揚げ みそ 豚肝臓	おにぎり でん粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 大根 えのきたけ キャベツ ねぎ しょうが もやし きゅうり	758 kcal 29.1 g
24 金	牛乳 地粉うどん 五目うどん汁 ブルーベリーカップケーキ 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 なんと 油揚げ たまご 海藻ミックス	地粉うどん 砂糖 ホットケーキミックス粉 油 ごま油	にんじん 干ししいたけ ねぎ ブルーベリー きゅうり キャベツ 大根	741 kcal 26.0 g
27 月	牛乳 ごはん マーボー豆腐 しゅうまい もやしとにらの炒め物	牛乳 豚肉 豆腐 みそ しゅうまい ベーコン	ごはん 油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ もやし にら	814 kcal 30.0 g
28 火	飲むヨーグルト はちみつパン コーンクリームスープ チキンのフレーク焼き フレンチサラダ	飲むヨーグルト 牛乳 生クリーム 鶏肉 チーズ	はちみつパン 油 砂糖 じゃがいも 米粉 マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	843 kcal 27.5 g
29 水	牛乳 おにぎり すいとん 豆腐ハンバーグ もやしとにんじんの中華和え	牛乳 豚肉 なんと 豆腐ハンバーグ	おにぎり 小麦粉 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんじん 白菜 ねぎ もやし きゅうり	755 kcal 27.4 g
30 木	牛乳 ごはん なめこ汁 厚焼きたまご かて飯の具	牛乳 豆腐 みそ 厚焼きたまご 鶏肉 油揚げ ちくわ	ごはん 油 砂糖 こんにやく	なめこ ねぎ にんじん ごぼう 干ししいたけ	734 kcal 30.0 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

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。美里町や埼玉県の農産物を使ったり、郷土料理を取り入れた給食を提供します。

8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。

15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。

16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。

24日

美里町特産のブルーベリー。ブルーベリーの旬は8～9月ですが、ブルーベリーソースを使用してカップケーキを作ります。

29日

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。本庄の方言で「つみとる」という意味から「つみっこ」と呼ばれます。

30日

ごはんの量を増やすために具材を加えたことからできた料理です。ごはんに加える具材を糧(かて)と呼び、地域によって混ぜる材料が違います。