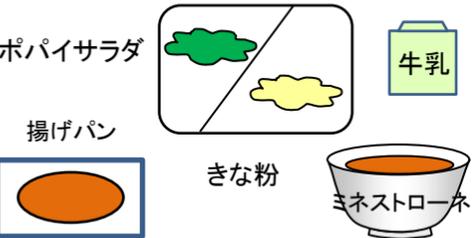
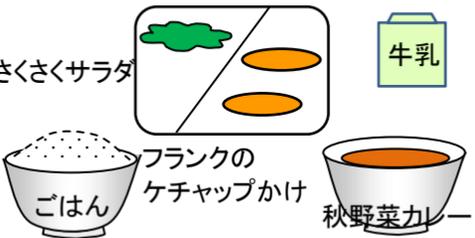
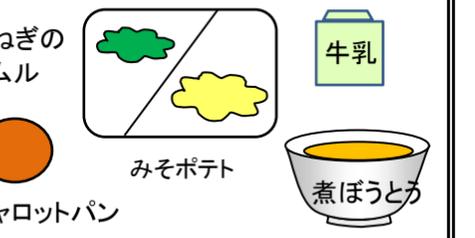
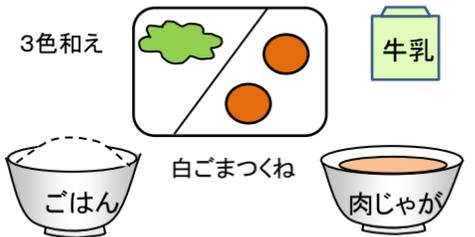
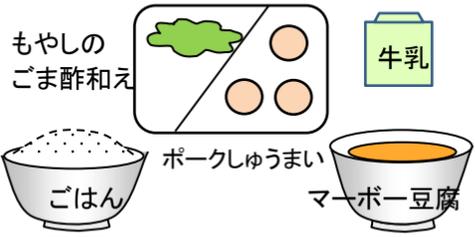
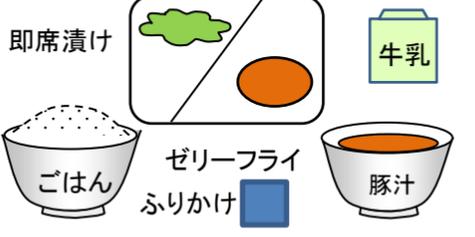


# 11月分学校給食献立表

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>生徒会「給食に関するアンケート結果」より                      11月25日 第9位 オムライス                      11月28日 第4位 カルボナーラ風スパゲティ                      を取り入れています！</p>				
<p>11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」</p>			<p>埼玉県の郷土料理や、美里町の特産物を使った献立を実施します！</p> 	
<p>3 文化の日</p> 	<p>4 人気の揚げパン♪</p> <p>ポパイサラダ 揚げパン きな粉 ミネストローネ</p> 	<p>5 さつまいもは食物繊維が豊富</p> <p>さくさくサラダ ごはん フランクのケチャップかけ 秋野菜カレー</p> 	<p>6 よくかんで食べよう！</p> <p>豚肉とこんにゃくの煮物 ごはん 鶏肉の香味焼き 野菜椀</p> 	<p>7 みそポテトは、秩父の郷土料理</p> <p>長ねぎのナムル キャロットパン みそポテト 煮ぼうとう</p> 
<p>10 野菜を食べよう！</p> <p>3色和え ごはん 白ごまつくね 肉じゃが</p> 	<p>11 美里町の特産物は？</p> <p>コーンサラダ 鶏肉のコンフィ ブルーベリーソース ソフトフランスパン さつまいものポターージュ</p> 	<p>12 佐藤農園のおいしいきゅうり！</p> <p>きゅうりの香り漬け ごはん おろし焼肉 のっぺい汁</p> 	<p>13 大きな釜でさばを煮ます</p> <p>鶏とれんこんの炒め物 ごはん さばのソース煮 秋野菜のみそ汁</p> 	<p>14 県民の日</p> 
<p>17 豆腐はカルシウムが豊富！</p> <p>もやしのごま酢和え ごはん ポークしゅうまい マーボー豆腐</p> 	<p>18 手作りマトソース！</p> <p>フレンチサラダ 飲むヨーグルト オムレツ バターロールパン トマトソース コーンクリームスープ</p> 	<p>19 ゼリーフライってどんな料理？</p> <p>即席漬け ごはん ゼリーフライ ふりかけ 豚汁</p> 	<p>20 かて飯ってどんな料理？</p> <p>かて飯の具 ごはん いわしの梅煮 白菜と肉団子のスープ</p> 	<p>21 1年生考案献立</p> <p>小魚とほうれん草のおひたし 地粉うどん 鶏天 五目うどん汁</p> 
<p>24 ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>25 オムライスを作ろう！</p> <p>ブロッコリーのマヨ和え チキンライス 薄焼きたまご ケチャップ シチュー</p> 	<p>26 呉汁ってどんな料理？</p> <p>切り干しのカレー金平 ごはん カレーの照り焼き 呉汁</p> 	<p>27 すいとんってどんな料理？</p> <p>ごま和え ごはん おろしハンバーグ すいとん</p> 	<p>28 カルボナーラ風クリームスパゲティ</p> <p>グリーンサラダ ツイストパン チキンナゲット カルボナーラ風スパゲティ</p> 

# [令和7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
4 火	きなこ揚げパン 牛乳 ミネストローネ ポパイサラダ	きな粉 牛乳 豚肉 まぐろ水煮	コッペパン 砂糖 サラダ油 じゃがいも ごま	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト水煮 トマトピューレ ほうれんそう 大根	682 kcal 23.0 g
5 水	ごはん 牛乳 秋野菜カレー フランクのケチャップかけ さくさくサラダ	牛乳 豚肉 フランクフルト	ごはん サラダ油 さつまいも カレールウ 砂糖 ごま油	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	896 kcal 25.8 g
6 木	ごはん 牛乳 野菜焼 鶏の香味焼き 豚肉とこんにゃくの煮物	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく	ごぼう にんじん 大根 ねぎ ほうれんそう 玉ねぎ にんにく えのきたけ ピーマン	829 kcal 32.3 g
7 金	キャロットパン 牛乳 煮ぼうとう みそポテト 長ねぎのナムル	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ハム	キャロットパン ほうとううどん じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま ごま油 サラダ油	大根 にんじん ぶなしめじ はくさい ねぎ もやし ほうれんそう にんにく しょうが	720 kcal 24.9 g
10 月	ごはん 牛乳 肉じゃが 白ごまつくね 3色和え	牛乳 豚肉 さつまいも 白ごまつくね みそ かつお節	ごはん サラダ油 じゃがいも しらたき 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ えだまめ 小松菜 えのきたけ	857 kcal 25.5 g
11 火	ソフトフランスパン 牛乳 さつまいものポタージュ 鶏肉のコンフィ ブルーベリーソース コーンサラダ	牛乳 チーズ 鶏肉	ソフトフランスパン サラダ油 さつまいも 米粉 オリーブ油 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ にんにく ブルーベリーソース コーン キャベツ きゅうり	734 kcal 28.8 g
12 水	ごはん 牛乳 のっぺい汁 おろし焼肉 きゅうりの香り漬け	牛乳 豆腐 油揚げ 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 ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 大根 きゅうり	651 kcal 25.6 g
13 木	ごはん 牛乳 秋野菜みそ汁 さばのソース煮 鶏とれんこんの炒め物	牛乳 みそ わかめ 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 ぶなしめじ しょうが れんこん	791 kcal 31.7 g
17 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ポークしゅうまい もやしのごま酢和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ポークしゅうまい	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり	756 kcal 29.2 g
18 火	バターロールパン 飲むヨーグルト コーンクリームスープ オムレット オムレットソース フレンチサラダ	ジョア(プレーン) 鶏ひき肉 牛乳 チーズ 生クリーム オムレット	バターロール サラダ油 じゃがいも 米粉 砂糖	玉ねぎ にんじん コーンペースト コーン トマト水煮 キャベツ きゅうり	750 kcal 21.6 g
19 水	ごはん ふりかけ 牛乳 豚汁 ゼリーフライ 即席漬け	ふりかけ(いそわかめ) 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 サラダ油	739 kcal 23.3 g
20 木	ごはん 牛乳 白菜と肉団子スープ いわしの梅煮 かて飯の具	牛乳 豚肉 いわしの梅煮 鶏肉 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	783 kcal 32.0 g
21 金	地粉うどん 牛乳 五目うどん汁 鶏天 小魚とほうれんそうのおひたし	牛乳 なた 油揚げ 鶏肉 ちりめんじゃこ	地粉うどん 砂糖 小麦粉 サラダ油 ごま油	にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう	779 kcal 30.6 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
25 火	チキンライス 牛乳 シチュー 薄焼きたまご・ケチャップ ブロッコリーのマヨ和え	牛乳 鶏肉	チキンライス サラダ油 じゃがいも シチュールウ マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー きゅうり コーン	754 kcal 21.8 g
26 水	ごはん 牛乳 呉汁 カレイの照り焼き 切り干しのカレー金平	牛乳 大豆 油揚げ みそ かれいの照り焼き 豚肉	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 にんにく 切干しだいこん	707 kcal 34.3 g
27 木	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 なた 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	815 kcal 34.1 g
28 金	ツイストパン 牛乳 カルボナーラ風スパゲッティ チキンナゲット グリーンサラダ	牛乳 ベーコン千切り チーズ 生クリーム チキンナゲット	ツイストパン スパゲッティ サ ラダ油 バター 米粉 砂糖	玉ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	849 kcal 32.1 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

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！

19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。

20日

かて飯は秩父地方の郷土料理です。お米が貴重だった時代にお米を節約するため他の食材(野菜やきのこ)を混ぜた料理です。秩父地方では、ごはんの量を増やすための食材を「かて」というのが由来です。

26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。

27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。

