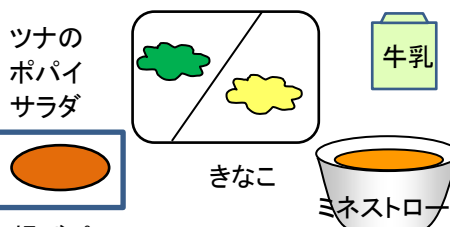
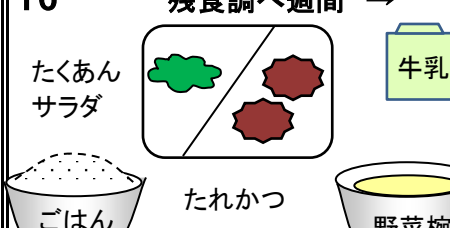
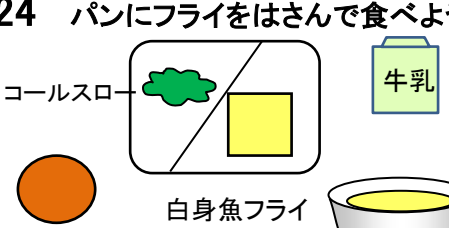
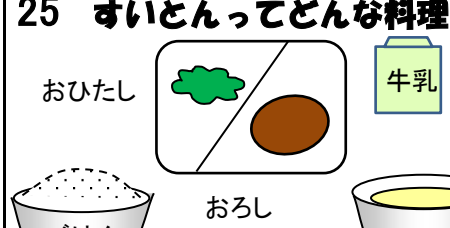
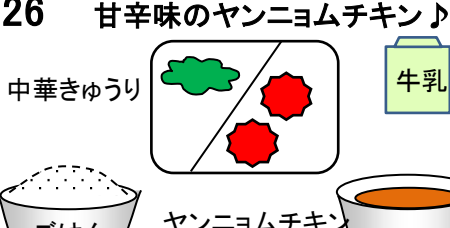
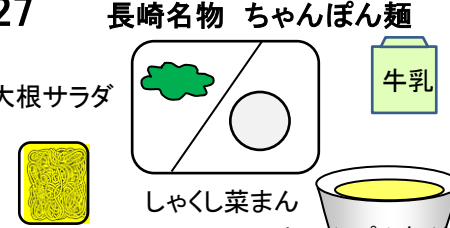
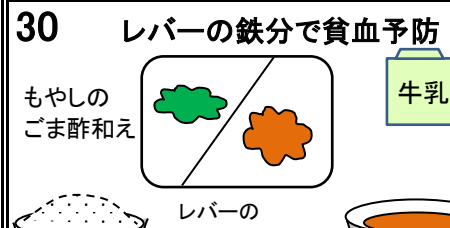


11月分学校給食献立表

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
2 呉汁ってどんな料理？ 	3 文化の日	4 佐藤農園さんのおいしいきゅうり！ 	5 かて飯ってどんな料理？ 	6 ハートのマカロニ♥ミネストローネ 
9 和風ソースのオムレツ 	10 カルボナーラ風のクリームスパゲティ 	11 よくかんで食べよう 	12 さつまいもは食物繊維が豊富 	13 ゼリーフライってどんな料理？ 
16 残食調べ週間 → 	17 フルーベリーの栄養は？ 	18 えごまってどんな食べ物？ 	19 豆腐はカルシウムが豊富！ 	20 みそポテトは、秩父の郷土料理 
23 勤労感謝の日	24 パンにフライをはさんで食べよう 	25 すいとんってどんな料理？ 	26 甘辛味のヤンニョムチキン♪ 	27 長崎名物 ちゃんぽん麺 
30 レバーの鉄分で貧血予防 	 11月は「彩の国 ふるさと給食月間」 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！ 			



[令和8年度 1 1 月 学校給食献立表]

太文字の食材は、美里町産の食材を予定しています。

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
2月	ごはん 牛乳 呉汁 鶏肉の香味焼き 切り干しのカレー金平	牛乳 大豆 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま 油 ごま サラダ油 こんにゃく	にんじん はくさい ねぎ 玉ねぎ にんにく 切干しだいこん	844 kcal 35.4 g
4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 豚肉	ごはん さつまいも 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	680 kcal 25.4 g
5木	ごはん 牛乳 白菜と肉団子スープ 鮭の塩焼き かて飯の具	牛乳鶏ひき肉 豚肉 鮭 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 干ししいたけ	719 kcal 35.0 g
6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	きな粉 牛乳 豚肉 まぐろ水煮	コッペパン サラダ油 砂糖 サラダ油 マカロニ 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	661 kcal 22.1 g
9月	ごはん 牛乳 肉じゃが 和風オムレツ おかか和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ オムレ ツ 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 えのきたけ 小松菜 もやし	744 kcal 31.3 g
10火	デニッシュパン 牛乳 カルボナーラ風スパゲッティ チキンナゲット オニオンドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン チーズ 生クリーム チキンナゲット	デニッシュパン スパゲッティ サラダ油 バター 米粉 砂糖	玉ねぎ キャベツ にんじん コーン	841 kcal 26.9 g
11水	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 さばのソース焼き こんにゃくと豚肉の煮物	牛乳 こんぶ 油揚げ 豆腐 みそ わかめ さば 豚肉	ごはん 砂糖 ごま油 こんにゃく	大根 ねぎ しょうが にんじん えのきたけ ビーマン	826 kcal 35.8 g
12木	ごはん 飲むヨーグルト 秋野菜カレー フランクのケチャップかけ コーンサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 チーズ 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	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり	862 kcal 19.5 g
13金	地粉うどん 牛乳 肉うどん汁 ゼリーフライ 即席漬け	牛乳 豚肉 なんと	地粉うどん ゼリーフライ サラダ油	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが にら きゅうり キャベツ	686 kcal 24.4 g
16月	ごはん 牛乳 野菜碗 たれカツ たくあんサラダ	牛乳 豆腐 鶏肉	ごはん こんにゃく 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま サラダ油	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜 たくあん漬け きゅうり キャベツ	864 kcal 30.1 g
17火	ソフトフランスパン ブルーベリージャム 牛乳 さつまいものポタージュ 鶏肉のコンフィ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン 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 砂糖	ブルーベリージャム にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ きゅうり えだまめ	761 kcal 31.7 g
18水	ごはん 牛乳 豚汁 さんまのかば焼き えごま和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さんまでん粉付き	ごはん さつまいも こんにゃく サラダ油 砂糖 ごま えごま	にんじん ごぼう 大根 ねぎ しょうが ほうれんそう きゅうり	874 kcal 31.6 g
19木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 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 サラダ油 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 たけのこ にら	796 kcal 57.8 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
20金	キャロットパン 牛乳 煮ほうとう 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 サラダ油 砂糖 ごま ごま油	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
24火	こどもパンスライス 牛乳 コーンクリームスープ 白身魚フライ コールスロー	牛乳 鶏ひき肉 牛乳 チーズ 生クリーム タラポーシェンフライ	こどもパン じゃがいも 米粉 サラダ油 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ コーンペースト コーン キャベツ にんじん きゅうり	769 kcal 23.0 g
25水	ごはん 牛乳 すいとん おろしハンバーグ おひたし	牛乳 豚肉 牛乳 なんと ハンバーグ	ごはん 小麦粉 砂糖	にんじん はくさい ねぎ 大根 ほうれんそう もやし	777 kcal 32.1 g
26木	ごはん 牛乳 春雨スープ ヤンニョムチキン 中華きゅうり	牛乳 わかめ 鶏肉	ごはん はるさめ でん粉 サラダ油 砂糖 ごま ごま油	干ししいたけ にんじん 玉ねぎ はくさい しょうが にんにく きゅうり	872 kcal 28.8 g
27金	中華麺 牛乳 ちゃんぽん麺汁 しゃくし菜まん 大根サラダ	牛乳 豚肉 なんと	中華めん サラダ油 ごま油 しゃくし菜まん ごま 砂糖	にんじん玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ 大根 きゅうり	674 kcal 26.2 g
30月	わかめごはん 牛乳 ワントンスープ レバーのカレー風味揚げ もやしのごま酢和え	牛乳 ハム 豚肝臓	わかめごはん ワンタン ごま油 でん粉 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま	にんじん もやし はくさい ねぎ しょうが きゅうり	790 kcal 28.1 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、美里町の特産物についての食育クイズです。

2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。

5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。

13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。

17日

美里町の特産物である「ブルーベリー」のジャムを提供します。ブルーベリーは、ビタミンC・Eや食物繊維、抗酸化作用のあるアントシアニンが豊富で、目の健康維持をサポートしてくれます。

18日

美里町の特産物である「えごま和え」に使用します。「えごま」は、シソ科の植物で、青じそに似た爽やかな風味の葉と、健康効果の高い油が採れる種子を食べる伝統的な食材です。

25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。