



# 11月分 学校給食献立予定表

日曜	こんだて			食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)	
	主食	牛乳	おかず	働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品			
1月	ごはん	○	三芳産小松菜のそぼろ汁 小学：ちくわの元気揚げ 中学：ちくわの2色揚げ(元気・磯辺) 東松山やきとり丼の具	ごはん、米油、でん粉、小麦粉、ごま油、きびざとう、白すりごま	牛乳、豚ひき肉、かまぼこ、カットちくわ、あおのり、豚小間、赤みそ	生姜、にんじん、たけのこ、干しいたけ、 <b>こまつな</b> 、パセリ、たまねぎ、 <b>キャベツ</b> 、ニラ、にんにく、 <b>長ねぎ</b> 、アップルソース	639	31.2	
			『みんなの〇〇』シリーズは7品目アレルギーフリーです				851	41.5	
2火	ごはん	○	みんなの富(とめ)カレー 厚焼きたまご 三芳やさいサラダ ●お米のメープルマフィン	ごはん、米油、 <b>さつまいも</b> 、きびざとう、米粉のメープルマフィン	牛乳、鶏角切り肉、厚焼きたまご、まぐろ油漬け	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、 <b>ほうれんそう</b> 、セロリ、ホールコーン、 <b>だいこん</b> 、 <b>キャベツ</b> 、 <b>水菜</b>	760	25.5	
			三芳町らしさ満点! 詳細は当日のお楽しみ。				923	30.5	
4木	ごはん	○	なめこ汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) 三芳産葉だいこんともやしのごま和え	ごはん、でん粉、米油、白すりごま、きびざとう	牛乳、豚小間、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身	にんじん、なめこ、 <b>長ねぎ</b> 、生姜、 <b>葉だいこん</b> 、もやし	585	28.4	
							755	37.3	
5金	わかめごはん	○	三芳産芋の子汁 ほっけの一夜干し 切り干し大根の煮物	わかめごはん、 <b>里芋</b> 、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、ほっけの一夜干し	にんじん、 <b>だいこん</b> 、しめじ、えのきだけ、切り干し大根、干しいたけ、さやえんどう	582	30.4	
							766	39.8	
8月	ごはん	○	富(とめ)のさつまいも おじゃがわかさぎフライ (小学2個・中学3個) かみかみきんぴら 【中学のみ】型抜きチーズ	ごはん、 <b>さつまいも</b> 、白いりごま、米油、きびざとう、ごま油	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、おじゃがわかさぎフライ、するめいか、さつまいも揚げ、型抜きチーズ	にんじん、 <b>だいこん</b> 、 <b>長ねぎ</b> 、ごぼう、糸こんにゃく、さやいんげん	587	24.0	
			いい歯の日				780	33.3	
9火	フラワーロール	○	ほたてのシチュー ハンバーグのマッシュルームソースかけ 米粉マカロニのツナサラダ	フラワーロール、米油、 <b>じゃがいも</b> 、バター、小麦粉、きびざとう、米粉マカロニ	牛乳、鶏小間、ほたて、粉チーズ、ハンバーグ、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、ホールコーン、 <b>ほうれんそう</b> 、セロリ、きゅうり	656	28.5	
							924	39.5	
10水	中華麺	○	三芳産キャベツ入りみそラーメン汁 アメリカンドッグのケチャップソースかけ りんご	中華麺、米油、黒ごとう、ミックスパウダー、きびざとう	牛乳、豚小間、なし、赤みそ、フランクフルト	生姜、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ホールコーン、メンマ、 <b>キャベツ</b> 、 <b>長ねぎ</b> 、 <b>チンゲンサイ</b> 、りんご	662	24.8	
							838	31.6	
11木	ごはん	○	三芳産里芋と鶏肉のみそ煮 行田ゼリーフライ ★卓上ソース にんじんしりしり	ごはん、米油、 <b>里芋</b> 、きびざとう	牛乳、鶏角切り肉、赤みそ、ゼリーフライ、まぐろ油漬け、炒り卵	生姜、にんじん、ごぼう、たけのこ、三角こんにゃく、さやいんげん	643	25.8	
							803	31.1	
12金	ごはん	○	三芳産かぶのすりながし 鶏肉のごまだれかけ 秩父かてめしの具	ごはん、でん粉、きびざとう、白すりごま、白いりごま、米油	牛乳、肉団子、鶏切り身、鶏小間、油揚げ	たまねぎ、 <b>かぶ</b> 、 <b>こまつな</b> 、にんじん、ごぼう、干しいたけ、糸こんにゃく、さやえんどう	612	28.8	
							771	37.1	
15月	ごはん	○	キムチ豚汁 さんまのかば焼き 三芳産小松菜と水菜のごま和え	ごはん、米油、 <b>じゃがいも</b> 、きびざとう、白すりごま	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、さんま煎粉つき	にんじん、ごぼう、 <b>だいこん</b> 、たまねぎ、こんにゃく、はくさいキムチ、 <b>長ねぎ</b> 、 <b>こまつな</b> 、 <b>水菜</b> 、もやし	645	28.4	
							793	34.5	
16火	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 豚肉の甘辛揚げ ひじき入りおひたし	ごはん、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉、ショルダーハム、ひじき、糸けずりぶし	たまねぎ、 <b>かぶ</b> 、生姜、もやし、にんじん、 <b>ほうれんそう</b>	699	30.1	
							865	37.1	
17水	埼玉産地粉うどん	○	カレー南蛮汁 三芳産ほうれんそうの変わり白和え 三芳産里芋の青のりタロビーンズ	地粉うどん、米油、きびざとう、でん粉、芝麻醬、卵不使用マヨネーズ、白すりごま、 <b>里芋</b>	牛乳、豚小間、なし、厚揚げ、大豆、あおのり	にんにく、たまねぎ、にんじん、 <b>長ねぎ</b> 、 <b>ほうれんそう</b>	657	25.9	
							811	31.6	
18木	食パン	○	みんなの富(とめ)シチュー チキンチャップ ごぼつナサラダパンの具	食パン、米油、 <b>さつまいも</b> 、米粉、きびざとう、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、油揚げ、鶏切り身、まぐろ油漬け	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、セロリ、生姜、ホールコーン、ごぼう、きゅうり	649	28.5	
			『みんなの〇〇』シリーズは7品目アレルギーフリーです	コーヒールック				860	41.1
19金	ごはん	○	中華あんかけ 酢鶏 みかん	ごはん、米油、でん粉、黒ごとう	牛乳、豚小間、なし、うずら卵、えび、鶏角切り肉	にんじん、たまねぎ、もやし、木くらげ、はくさい、さやえんどう、にんにく、生姜、たけのこ、ピーマン、みかん	665	30.7	
							808	37.4	
22月	ごはん	○	肉豆腐 さばの西京焼き きなこ豆	ごはん、米油、きびざとう	牛乳、豚小間、焼き豆腐、さば西京漬け、炒り大豆、きな粉	にんじん、しらたき、 <b>長ねぎ</b> 、はくさい	729	35.6	
							933	45.7	
24水	ごはん	○	富(とめ)のさつまいも入り石狩汁 三芳産葉だいこんの手作りかき揚げ 豚肉とすき昆布の煮物(かき揚げ丼のあん)	ごはん、 <b>さつまいも</b> 、小麦粉、米油、きびざとう	牛乳、さけボール、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、焼き竹輪、豚せん切り肉、すき昆布	たまねぎ、にんじん、しめじ、 <b>長ねぎ</b> 、ごぼう、 <b>葉だいこん</b> 、さやえんどう、干しいたけ	686	27.9	
			和食の日	『みんなの〇〇』シリーズは7品目アレルギーフリーです				849	34.1
25木	コッパパン	○	三芳産小松菜の豆乳クリームスパゲッティ ロングウインナー フルーツ入りナタデココヨーグルト	コッパパン、スパゲッティ、米油	牛乳、鶏小間、豆乳、ロングウインナー、ヨーグルト	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 <b>こまつな</b> 、みかん缶、パイン缶、ナタデココ	614	25.7	
							832	33.8	
26金	ごはん	○	三芳産里芋と鶏肉入りみそけんちん汁 花豆コロケ 三芳産葉だいこんとジャコのみかけ	ごはん、米油、 <b>里芋</b> 、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、花豆コロケ、ちりめんじゃこ、糸けずりぶし	にんじん、ごぼう、 <b>だいこん</b> 、こんにゃく、 <b>長ねぎ</b> 、 <b>葉だいこん</b>	607	23.1	
							770	28.4	
29月	ごはん	○	マーボー豆腐 ポークシューマイ(2個) カラフルごぼうサラダ	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、絞豆腐、赤みそ、ポークシューマイ、ショルダーハム	にんにく、生姜、にんじん、たけのこ、干しいたけ、 <b>長ねぎ</b> 、たまねぎ、えだ豆、ホールコーン、ごぼう、きゅうり	709	29.1	
							889	36.0	
30火	ごはん	○	おでん さわらはちみつみそ焼き ひじきの炒め煮 ●国産ラ・フランスゼリー	ごはん、きびざとう、米油	牛乳、結び昆布、揚げボール、焼き竹輪、はんぺん、うずら卵、さわらはちみつ味噌漬、豚せん切り肉、ひじき、油揚げ	三角こんにゃく、 <b>だいこん</b> 、干しいたけ、えだ豆、ラ・フランスゼリー	638	31.8	
							783	39.2	
20回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。						平均栄養量	651 830	28.2 36.0
							基準栄養量	650 830	26.0 34.0

## 給食だより

学校給食費(11月分) 口座振替日は11月30日(火)です。 ☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

### 彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習を行うなど、地元産食材の一層の活用を図るとともに地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。

今月は、埼玉県の郷土料理を給食に取り入れました。 ※画像はイメージで、実際の給食とは異なります。

#### 1日(月)

東松山市  
やきとり丼の具

東松山市名物の「やきとり」は、鶏肉ではなく豚のカシラ肉を炭火で焼いて、辛味の効いたみそ味のタレをつけていただくものをいいます。  
給食では、豆板醤入りのみそ味の調味料で豚小間肉を炒めた「東松山やきとり丼の具」を出します。ご飯にのせて「やきとり丼」にして食べてみてください。

#### 11日(木)

行田市  
ゼリーフライ

ゼリーフライという名前ですが、お菓子のゼリーを揚げたものではありません。たくさん「おから」が入っているのが特徴で、じゃがいもやねぎ、にんじんなども入った揚げ物です。食物繊維が豊富です。  
形が小判型であることから「錢フライ」と呼ばれていましたが、「錢」がなまって「ゼリーフライ」になったといわれています。

#### 12日(金)

秩父市  
かてめし

かてめしは、混ぜるという意味の「かてる」が語源の料理です。また「糎(かて)」には、かさを増す(量を増やす)という意味もあります。米が貴重だったころ、米のかさ増しをするために野菜の煮物をごはんに入れていたのが始まりです。節約によく食べられるそうですよ。

三芳町でも、収穫の秋でたくさんの野菜が採れています。食べ物の「いのち」はもろろん、育ててくれた人や運んでくれた人、調理してくれた人など、目に見えない人たちにも感謝の気持ちをもって、食事ができると素晴らしいですね。

より詳しい情報はHPへ

様々な情報がご覧いただけます。

- 食材産地・放射線物質測定結果
- 献立予定表(給食の写真)
- 家庭向け給食レシピ集 など

携帯電話で二次元コードを読み取るとアクセスできます。