毎月19日は食育の日

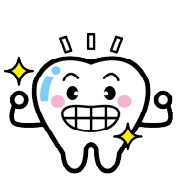
令和7年度 11月分 学校給食献立予定表

寄居町立学校給食センター

日	曜日	献立名 主食等	牛乳	おかず	主な材料とそのはたらき 熱や力になるもの（黄）	血や肉・骨をつくるもの（赤）	体の調子をととのえるもの（緑）	栄養量 エネルギー kcal	たん白質 g
3	月	文化の日							
④	火	地粉うどん	牛乳	季節のメニュー きつねうどん汁,りんごパンケーキ,ブロッコリーのごまマヨあえ 寄居町にちなんだメニュー	うどん,砂糖,ホットケーキミックス ノンエッグマヨネーズ,ごま	牛乳,豚肉,油揚げ 脱脂粉乳,鶏卵	にんじん,大根,ねぎ,干ししいたけ りんご,ブロッコリー,キャベツ	小 636 中 804	小 22.9 中 28.6
⑤	水	ごはん	牛乳	トントロリンスープ,やきとり（ごまだれ） 郷土料理 ひじきとほうれん草のサラダ	ごはん,片栗粉,砂糖,ごま 植物油	牛乳,豚肉,茎わかめ,鶏卵 鶏肉,ひじき,ツナ	にんじん,しょうが,ねぎ,干ししいたけ,ほうれん草 玉ねぎ,キャベツ,きゅうり	小 604 中 752	小 26.3 中 32.8
⑥	木	子どもパン	牛乳	煮ぼうとう,ちくわの磯辺揚げ小①中② ツナとごぼうのサラダ	子どもパン,ほうとう,小麦粉 植物油,砂糖	牛乳,豚肉,油揚げ,ちくわ 青のり,ツナ	にんじん,大根,ねぎ,白菜,干ししいたけ 小松菜,キャベツ,きゅうり,ごぼう	小 604 中 849	小 23.3 中 32.5
7	金	かみかみ献立（いい歯の日）11／8 寄居町食育の日（家庭で食に関することにチャレンジ！）							
⑩	月	ごはん	牛乳	ちゃんこスープ,チーズタッカルビ ブロッコリーのナムル 郷土料理	ごはん,植物油,砂糖,水あめ ごま,ごま油	牛乳,鶏肉,チーズ ハム	にんじん,ごぼう,大根,キャベツ,ねぎ,えのきたけ にんにく,しょうが,玉ねぎ,もやし,ブロッコリー	小 626 中 792	小 25.1 中 31.8
⑪	火	中華めん 県産メニュー	牛乳	サンマーメンスープ,みそポテト小②中③ 秩父こんにゃくサラダ,玉ねぎドレッシング㊥角チーズ	中華めん,植物油,片栗粉,ごま油,小麦粉 じゃがいも,砂糖,こんにゃく,ドレッシング	牛乳,豚肉,なると,みそ ㊥角チーズ	にんじん,しょうが,にんにく,たけのこ もやし,キャベツ,ねぎ,コーン,きくらげ	小 610 中 874	小 21.8 中 31.6
⑫	水	ごはん	牛乳	あさりと豆腐のみそ汁,夕焼け小焼け焼き ほうれん草のごまあえ 姉妹都市料理	ごはん,ノンエッグマヨネーズ ごま,砂糖	牛乳,あさり,豆腐,みそ,ホキ	にんじん,ねぎ,小松菜,ほうれん草 キャベツ,もやし,大根	小 601 中 757	小 26.0 中 32.7
13	木	黒ゴマ黒糖揚げパン	牛乳	ミネストローネ,ヨーグルト カリブロサラダ,イタリアンドレッシング	コッペパン,植物油,黒ごま,グラニュー糖 黒砂糖,じゃがいも,マカロニ,ドレッシング	牛乳,きな粉,ベーコン ヨーグルト	にんじん,セロリー,玉ねぎ,キャベツ,パセリ ブロッコリー,カリフラワー,コーン,トマト	小 629 中 812	小 23.1 中 29.1
14	金	県民の日							
⑰	月	ごはん	牛乳	豚汁,鶏肉のバーベキューソース 根菜のサラダ れんこんの日の献立（11/17）	ごはん,植物油,じゃがいも,砂糖 片栗粉	牛乳,豚肉,豆腐,みそ,鶏肉	にんじん,しょうが,大根,ごぼう,ねぎ りんご,レモン,にんにく,れんこん	小 650 中 807	小 26.5 中 32.3
⑱	火	地粉うどん	牛乳	五目うどん汁,野菜コロッケ（ソース） ねぎのナムル	うどん,小麦粉,パン粉,植物油 じゃがいも,砂糖,ごま油,ごま	牛乳,ちくわ,油揚げ,ハム	にんじん,ねぎ,干ししいたけ,小松菜,グリンピース もやし,ほうれん草,にんにく,しょうが,玉ねぎ,コーン	小 601 中 762	小 21.0 中 27.1
19	水	はちみつパン 桜沢小リクエスト	牛乳	クリームシチュー,鶏のからあげ フルーツポンチ 郷土料理	はちみつパン,バター,じゃがいも,ルウ 片栗粉,植物油,ゼリー	牛乳,鶏肉,脱脂粉乳	にんじん,玉ねぎ,コーン,白菜,しょうが もも,みかん,パイン,パセリ	小 677 中 888	小 26.7 中 34.2
⑳	木	ごはん	牛乳	秋野菜のみそ汁,さばのみそ煮,かてめしの具 ミニアセロラゼリー 和食の日の献立（11/24）	ごはん,さつまいも,砂糖,植物油 アセロラゼリー	牛乳,みそ,さば,油揚げ 高野豆腐	にんじん,しめじ,ねぎ,小松菜,しょうが ごぼう,たけのこ,かんぴょう,いんげん	小 650 中 808	小 25.5 中 31.9
21	金	ごはん	牛乳	小江戸カレー 県産メニュー 大豆とごぼうのカリカリ揚げ,オニオンサラダ	ごはん,植物油,さつまいも,ルウ 片栗粉,砂糖,ごま	牛乳,豚肉,チーズ,大豆 青のり	にんじん,にんにく,しょうが,玉ねぎ,ほうれん草 ごぼう,キャベツ,きゅうり,レモン	小 711 中 863	小 21.2 中 26.1
24	月	勤労感謝の日（振替休日）							
㉕	火	中華めん	牛乳	キムチ入り坦々麺スープ,餃子ロール 彩の国サラダ 県産メニュー	中華めん,植物油,ごま,ごま油,さつまいも 小麦粉,ノンエッグマヨネーズ,砂糖,パン粉	牛乳,豚肉,大豆,ハム みそ,鶏肉	にんじん,しょうが,ねぎ,もやし,にら,キャベツ,玉ねぎ コーン,白菜キムチ,コーン,れんこん,小松菜,にんにく	小 621 中 813	小 23.3 中 30.7
㉖	水	ごはん	牛乳	こしね汁,ホルモン揚げ小①中② 海藻サラダ 郷土料理	ごはん,植物油,こんにゃく,小麦粉 パン粉,ごま,ごま油,砂糖	牛乳,豚肉,豆腐,ちくわ,鶏卵 わかめ,昆布,茎わかめ,白杉のり,赤つのまた	にんじん,干ししいたけ,ねぎ キャベツ,コーン	小 627 中 819	小 20.6 中 27.7
27	木	黒パン	コーヒーミルク	ワンタンスープ,チキン香味チーズ焼き コーンサラダ	黒パン,植物油,ワンタン オリーブ油,パン粉,砂糖	コーヒーミルク,豚肉,大豆 鶏肉,チーズ	にんじん,ねぎ,キャベツ,もやし,干ししいたけ きくらげ,にんにく,パセリ,コーン,きゅうり,レモン	小 602 中 752	小 28.2 中 34.8
㉘	金	ごはん	牛乳	野菜碗,さんまの蒲焼き 切干大根のごま和え 旬の魚	ごはん,植物油,じゃがいも,片栗粉 砂糖,ごま	牛乳,生揚げ,みそ,さんま かまぼこ	にんじん,ごぼう,大根,ねぎ,小松菜 切干大根,もやし,きゅうり,しょうが	小 686 中 856	小 23.7 中 29.4
献立は材料入荷等の都合により変更することがあります。					給食回数 小学校16回 給食回数 中学校16回		平均栄養量 基準栄養量	小 633 中 813 小 650 中 830	小 24.1 中 30.8 小 基準内 中 基準内

※ 日にちに〇印がついている日は、「はし」を持ってきてください。　＊たんぱく質の基準栄養量は、小学校21g～33g、中学校27～42gです。

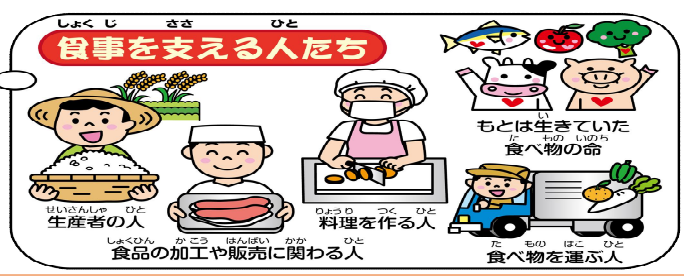
※ 金融機関の口座振替を利用されている方は、振替日と預貯金残高の確認をお願いいたします。



11月給食だより

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



※物価高騰の対策として、保護者への負担を増やさないように、以下の食材を町の予算から提供します。　今月は、主食の「ごはん、パン、めん類」の全てになります。

「和食」に欠かせないもの

ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし

昆布やかつお節、煮干し、干ししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

＜今月の献立メモ＞

県産メニュー	11日	秩父こんにゃくサラダ
	21日	小江戸カレー
	25日	彩の国サラダ
寄居町にちなんだメニュー		
	5日	トントロリンスープ・やきとり（ごまだれ）
行事献立	6日	かみかみ献立（いい歯の日11/8）
	17日	れんこんの日の献立（11/17）
	20日	和食の日の献立（11/24）
郷土料理	6日	煮ぼうとう（埼玉県北部）
	11日	みそポテト（埼玉県秩父地方）
	20日	かてめしの具（秩父地方）
	26日	こしね汁・ホルモン揚げ（群馬県富岡市）
姉妹都市料理	12日	夕焼け小焼け焼き（東京都八王子市） （魚のにんじんマヨソース焼き）
季節のメニュー	4日	りんごパンケーキ
旬の魚	28日	さんまの蒲焼き
リクエスト献立	19日	桜沢小リクエスト献立

「和食」の特徴 ‥日本人の伝統的な食文化・和食に親しもう