毎月19日は食育の日

令和8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	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	栄養量 たん白質 g
2	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐，春雨サラダ 県産にんじんシュウマイ小②中③	ごはん，植物油，さとう 片栗粉，ごま油，春雨，小麦粉	牛乳，豚肉，大豆，豆腐 みそ，ハム，魚肉すり身	にんじん，生姜，たけのこ，長ねぎ，にら ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ，きゅうり，キャベツ，玉ねぎ	小 658 中 838	小 24.8 中 32.1
3	火	県産メニュー		文化の日					
④	水	ごはん	牛乳	肉じゃが，厚焼き玉子 りんご1／6	ごはん，植物油，じゃがいも しらたき，さとう	牛乳，豚肉，鶏卵	にんじん，生姜，玉ねぎ，ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ キャベツ，りんご	小 617 中 769	小 24.9 中 31.5
5	木	黒ゴマ黒糖揚げパン	牛乳	ワンタンスープ，ツナとごぼうのサラダ ヨーグルト，ごまドレッシング	パン，植物油，ごま，グラニュー糖 黒砂糖，ワンタン，ドレッシング	牛乳，きな粉，豚肉，大豆 ツナ，ヨーグルト	にんじん，長ねぎ，キャベツ，もやし 干ししいたけ，きくらげ，きゅうり，ごぼう	小 672 中 856	小 25.5 中 32.5
6	金	郷土料理		かみかみ献立（いい歯の日）11／8 寄居町食育の日（家庭での食育）					
⑨	月	ごはん	牛乳	のっぺい汁，イカメンチカツ（ソース） 揚げジャコサラダ	ごはん，さといも，こんにゃく 片栗粉，植物油，さとう，パン粉，小麦粉	牛乳，鶏肉，ちりめんじゃこ イカ	にんじん，だいこん，干ししいたけ，キャベツ ほうれん草，コーン，もやし，レモン	小 603 中 784	小 19.6 中 25.7
⑩	火	ホット中華めん	牛乳	ちゃんぽんめんスープ，彩の国ねぎみそギョウザ小②中③ 海藻サラダ，県産ゆずゼリー 県産メニュー	中華めん，植物油，ごま，小麦粉 ごま油，さとう，ゼリー	牛乳，豚肉，あさり，いか ナルト，海藻，みそ	にんじん，生姜，にんにく，玉ねぎ，白菜，ニラ 長ねぎ，もやし，きくらげ，キャベツ，コーン，ゆず	小 614 中 811	小 26.8 中 35.3
⑪	水	ごはん	牛乳	秋野菜のみそ汁，焼きししゃも小①中② 磯香あえ，彩の国納豆 県産メニュー	ごはん，さつまいも	牛乳，みそ，ししゃも ひじき，納豆	にんじん，しめじ，長ねぎ，小松菜 もやし，ほうれん草，しそ	小 572 中 748	小 23.3 中 31.7
⑫	木	ライスボールパン	牛乳	郷土料理 煮ぼうとう，彩の国サラダ ちくわの磯辺揚げ小①中② 県産メニュー	パン，ほうとう，小麦粉，さとう 植物油，さつまいも，ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	牛乳，豚肉，油揚げ，ちくわ 青のり，ハム	にんじん，だいこん，長ねぎ，白菜，干ししいたけ 小松菜，玉ねぎ，コーン，ほうれん草，レンコン	小 676 中 980	小 25.6 中 36.8
⑬	金	ごはん	牛乳	五目中華スープ，ハンバーグきのこソース 秩父こんにゃくサラダ 県産メニュー	ごはん，片栗粉，植物油， さとう，こんにゃく，ごま	牛乳，ベーコン，なると とり肉，豚肉	にんじん，生姜，にんにく，玉ねぎ，もやし，キャベツ，コーン 干ししいたけ，きくらげ，小松菜，えのきたけ，しめじ，ニラ	小 660 中 818	小 22.8 中 28.8
⑯	月	ごはん	牛乳	かき玉汁，栗のコロッケ かてめしの具 郷土料理	ごはん，片栗粉，植物油，パン粉，小麦粉 さとう，じゃがいも，さつまいも，くり	牛乳，とり肉，豆腐，鶏卵 油揚げ，高野豆腐	にんじん，玉ねぎ，ほうれん草，ごぼう たけのこ，かんぴょう，いんげん	小 641 中 839	小 20.7 中 26.9
⑰	火	地粉うどん	牛乳	けんちんうどん汁，りんごパンケーキ きのことほうれん草のソテー，角チーズ	うどん，植物油，さといも ホットケーキミックス，ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	牛乳，とり肉，豆腐，粉乳 鶏卵，チーズ	にんじん，だいこん，ごぼう，長ねぎ，しめじ えのきたけ，干ししいたけ，りんご，ほうれん草，ｺｰﾝ	小 613 中 768	小 23.1 中 28.8
⑱	水	ごはん 県産メニュー	コーヒーミルク	トントロリンスープ，やきとり（ごまだれ） ブロッコリーと野菜のナムル 寄居町にちなんだメニュー	ごはん，片栗粉，さとう，ラー油 ごま，ごま油	コーヒーミルク，豚肉，鶏卵 とり肉，ハム	にんじん，生姜，長ねぎ，干ししいたけ，もやし ほうれん草，茎わかめ，ブロッコリー，小松菜	小 648 中 771	小 28.1 中 33.6
19	木	キャロットパン	牛乳	ミネストローネ，ツナとコーンの彩りサラダ 白身魚の香草焼き 我が家のおすすめ献立	パン，植物油，じゃがいも，さとう パン粉，マカロニ，ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	牛乳，ベーコン，ホキ ツナ，チーズ	にんじん，セロリー，玉ねぎ，キャベツ 白菜，パプリカ，パセリ，コーン，きゅうり	小 581 中 762	小 28.3 中 35.9
20	金	麦ごはん 県産メニュー	牛乳	小江戸カレー，ゆでブロッコリー チキンナゲット（バジルレモン）小②中③	ごはん，植物油，さつまいも ルウ，米粉	牛乳，豚肉，チーズ とり肉	にんじん，にんにく，生姜，玉ねぎ ほうれん草，ブロッコリー，レモン，バジル	小 712 中 884	小 24.0 中 30.9
23	月	勤労感謝の日							
㉔	火	ホット中華めん	牛乳	キムチ入り担々めんスープ，カレー春巻き 粉ふきいも（バジル風味），ｱｰﾓﾝﾄﾞ小魚	中華めん，植物油，ごま，さとう ごま油，じゃがいも，小麦粉，ｱｰﾓﾝﾄﾞ	牛乳，豚肉，大豆，みそ 小魚	にんじん，生姜，長ねぎ，もやし，にら コーン，白菜キムチ，バジル，玉ねぎ	小 640 中 801	小 25.4 中 32.2
㉕	水	わかめごはん	牛乳	きのこ汁，ハガツオの生姜醤油焼き 切り干し大根のごまあえ 和食の日（11/24）にちなんで	ごはん，ごま，さとう	牛乳，わかめ，豚肉，油揚げ ハガツオ，かまぼこ	にんじん，長ねぎ，なめこ，しめじ，干ししいたけ 生姜，切干大根，もやし，きゅうり	小 573 中 743	小 31.4 中 39.9
26	木	ツイストパン 用土小リクエスト	牛乳	クリームシチュー，揚げ鶏のレモン煮 フルーツポンチ	パン，じゃがいも，ルウ 片栗粉，植物油，さとう，ゼリー	牛乳，バター，ベーコン とり肉，粉乳	にんじん，玉ねぎ，ブロッコリー，コーン レモン，みかん，パイン，もも	小 722 中 913	小 27.6 中 34.6
㉗	金	発芽玄米入りごはん	牛乳	大根と豚肉のスープ，オムレツきのこあんかけ ひじきとほうれん草のサラダ	ごはん，ごま油，ごま 植物油，さとう，片栗粉	牛乳，豚肉，豆腐，鶏卵 ひじき，ツナ	にんじん，生姜，大根，長ねぎ，玉ねぎ，きゅうり しめじ，えのきたけ，キャベツ，ほうれん草	小 583 中 753	小 27.6 中 36.7
㉚	月	ごはん	牛乳	郷土料理 こしね汁，鶏肉のバーベキューソース 根菜サラダ	ごはん，植物油，こんにゃく さとう，片栗粉	牛乳，豚肉，豆腐，みそ とり肉	にんじん，干ししいたけ，長ねぎ，大根 ごぼう，生姜，りんご，レモン，にんにく，レンコン	小 630 中 779	小 26.0 中 32.0
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18回 給食回数 中学校18回		平均栄養量 基準栄養量	小 634 中 812.0 小 650 中 830	小 25.3 中 32.6 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。

11月 給食だより

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



＜今月の献立メモ＞



県産メニュー
- 2日 県産にんじんシュウマイ
- 10日 彩の国ねぎみそギョウザ・県産ゆずゼリー
- 11日 彩の国納豆
- 12日 彩の国サラダ
- 13日 秩父こんにゃくサラダ
- 18日 寄居町にちなんだメニュー
- 19日 キャロットパン（県産にんじん使用）
- 20日 小江戸カレー

行事食
- 9日 かみかみ献立（いい歯の日8日）
- 25日 和食の日（24日）にちなんだ献立

郷土料理
- 9日 のっぺい汁（新潟県）
- 12日 煮ぼうとう（埼玉県北部）
- 16日 かてめしの具（秩父地方）
- 30日 こしね汁（群馬県）

リクエスト給食
- 26日 用土小

我が家のおすすめ献立
- 19日 ツナとコーンの彩りサラダ（寄居中 吉岡さん宅のレシピ）