令和８年度

１１月　予定献立表

さいたま市立植水中学校

日(曜)	献立名 主食	牛乳	おかず	主な食品 １群 魚・肉・卵・豆	２群 牛乳・小魚・海藻	３群 緑黄色野菜	４群 その他の野菜・果物	５群 穀類・いも・砂糖	６群 油脂類	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
4 (水)	★おっきりこみ風うどん 埼玉県の地粉うどん		★みそポテト 海藻サラダ	豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	ごぼう だいこん しいたけ きゅうり キャベツ とうもろこし	地粉うどん さといも でん粉 じゃがいも 小麦粉 三温糖	植物油 ごま油 ごま	766 27.4
5 (木)	★植水ご飯 ★こまつなふりかけ		親子煮 和風サラダ	鶏肉 鶏卵 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな さやえんどう にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	精白米（島根地区産） じゃがいも 三温糖 でん粉	植物油 ごま油 ごま	770 33.2
6 (金)	シナモンセサミトースト ＊2年校外学習＊		★彩の国シチュー ひじきのマリネ	ベーコン 鶏肉 白花豆	牛乳 調理用牛乳 チーズ ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ だいこん きゅうり	食パン グラニュー糖 さつまいも 小麦粉 三温糖	植物油 マーガリン ごま	804 29.5
9 (月)	○ｶｼｭｰﾅｯﾂ入りきんぴらご飯 いい歯の日 かみかみ献立		○いわしのカリカリフライ 豆腐とわかめのみそ汁 おかか和え	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ かつお節	牛乳 いわし(骨ごと) わかめ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 根深ねぎ もやし キャベツ しょうが	精白米(さいたま市産) 米粒麦 三温糖 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	植物油 ｶｼｭｰﾅｯﾂ 玄米粉	748 29.5
10 (火)	開化丼 ★麦ご飯		コロコロ大学芋 ★きゅうりとたくあんの和え物	鶏卵 豚肉 白いんげん豆	牛乳		たまねぎ たけのこ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ だいこん きゅうり キャベツ	精白米(さいたま市産) 米粒麦 三温糖 でん粉 さつまいも はちみつ	植物油 ごま油 ごま	813 31.0
11 (水)	★馬宮ご飯		さばの生姜煮 けんちん汁 くるみ和え ◆早生みかん	さば 豆腐 西京みそ	牛乳	にんじん こまつな	根深ねぎ しょうが だいこん ごぼう しいたけ キャベツ もやし みかん	精白米（馬宮地区産） 三温糖 でん粉 こんにゃく さといも	植物油 くるみ ごま	760 29.2
12 (木)	ソイ丼 ★麦ご飯		ワンタンスープ ★こまつなとわかめのサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン しゅんぎく こまつな	もやし たまねぎ 根深ねぎ しいたけ きゅうり とうもろこし	精白米(さいたま市産) 米粒麦 三温糖 ワンタン皮	植物油 カレールウ ごま油 ごま	785 38.6
13 (金)	○ﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝｱｯﾌﾟﾙｼﾞｬﾑ ﾂｰﾙ･ﾄﾞ･ﾌﾗﾝｽ さいたまｸﾘﾃﾘｳﾑ		○ホキのラビゴットソース ○ペイザンヌスープ ○リヨネーズポテト	ホキ フランクフルト ベーコン あさり	牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳	パセリ にんじん こまつな トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ	フランスパン アップルジャム 小麦粉 パン粉 上白糖 じゃがいも 米粉	植物油 バター	762 34.7
16 (月)	★小江戸カレー ★麦ご飯		ゆで卵 くきわかめのサラダ	豚肉 鶏卵	牛乳 チーズ くきわかめ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく きゅうり だいこん とうもろこし	精白米(さいたま市産) 米粒麦 さつまいも じゃがいも 小麦粉 三温糖	植物油 ごま油 ごま	788 31.0
17 (火)	★東松山やきとりご飯		★モーカのゆず竜田揚げ（埼玉県産柚子使用） ★まゆ玉汁 ピーナッツ和え	豚肉 モーカ 鶏肉 かまぼこ 京桜みそ	牛乳	にんじん こまつな	ゆず しょうが にんにく 根深ねぎ だいこん しめじ キャベツ	精白米(さいたま市産) 米粒麦 三温糖 上新粉 でん粉 さといも	植物油 ごま油 ごま ピーナッツ	771 37.3
18 (水)	★岩槻豆腐ラーメン 埼玉県の中華めん ＊3年お弁当＊		★ゼリーフライ(卵) ピリ辛和え	豆腐 豚肉 おから 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 根深ねぎ たまねぎ きゅうり だいこん もやし	中華めん でん粉 じゃがいも 小麦粉 三温糖	植物油 ごま油	795 33.6
20 (金)	★植水風こがね飯		さんまの塩焼き ◆きのこ汁 磯香和え	さんま 豚肉	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	だいこん しめじ えのきたけ なめこ 根深ねぎ もやし キャベツ	精白米(さいたま市産) あわ きび さといも でん粉	植物油	748 31.5
24 (火)	★植水ご飯		メルルーサの薬味ソースかけ ★呉汁 わかめサラダ	メルルーサ 豚肉 大豆 豆腐 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが 根深ねぎ だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米（島根地区産） 三温糖 じゃがいも でん粉	植物油 ごま ごま油	729 27.9
25 (水)	★埼玉ブルーベリーコッペ		ポークビーンズ アーモンドサラダ	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ きゅうり レモン果汁 たまねぎ にんにく キャベツ	コッペパン グラニュー糖 三温糖	植物油 バター アーモンド	767 32.6
26 (木)	★しゃくし菜チャーハン(卵)		きびなごのサクサク揚げ 豆腐の中華スープ ぶどうゼリー	豚肉 鶏卵 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 きびなご わかめ	にんじん こまつな	しゃくし菜 にんにく たけのこ えのきたけ しょうが	精白米(さいたま市産) 米粒麦 でん粉 小麦粉 砂糖 ぶどうゼリー	植物油 ごま油	713 30.2
27 (金)	★麦ご飯 ★彩の国納豆 ＊1年給食なし＊		★◆里芋とこんにゃくの煮物 ごま酢和え	納豆 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ もやし キャベツ きゅうり	精白米(さいたま市産) 米粒麦 さといも こんにゃく 三温糖	植物油 ごま	727 29.6
30 (月)	★大宮ナポリタン		ツナコーンサラダ ★◆さつまいもとりんごのケーキ(卵)	ハム ゼラチン まぐろ 鶏卵	牛乳 調理用牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ きゅうり キャベツ とうもろこし りんご	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ じゃがいも 三温糖 さつまいも ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 上白糖	植物油 バター	774 32.3

・都合により献立や食材の一部が変更になることがありますので、ご了承ください。
・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

	１学年	２学年	３学年	平均栄養量	エネルギー	たんぱく質
１１月回数	16回	16回	16回		766 kcal	31.7 g
累計	119回	118回	115回			

◎…行事食　◆…旬の食材　★…郷土料理

裏面に献立紹介があります。ぜひご覧ください。

１１月の給食紹介

○１１月は彩の国ふるさと学校給食月間です。

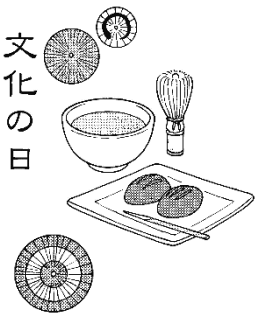
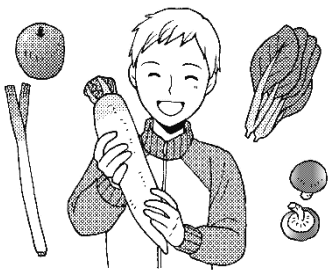
埼玉県では、１１月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、学校給食における地元産食材の一層の活用を図るとともに、埼玉県の特産物や郷土料理への理解を通して、ふるさとへの愛着と感謝の心を深める活動を行っています。１１月の献立では、埼玉県ゆかりの食材や料理をたくさん紹介します。

○１１月１３日（金）<ツール・ド・フランス献立>

フランスで開かれている世界最大の自転車レース「ツール・ド・フランス」の「さいたまクリテリウム」が、１１月１５日（日）にGMOアリーナさいたまの外周を使用するコースで開催されます。今回が１２回目の開催です。ヨーロッパにおけるツール・ド・フランスは日本のわたしたちが想像する以上に人気が高く、サッカーやテニスに次ぐ「夏の国民的スポーツイベント」の一つです。
フランス料理は世界三大料理のひとつで、王侯貴族のものだった美食の伝統がフランス全土に伝わったものです。王侯貴族のための宮廷料理がもとなので手の込んだ料理が多く、料理を決まった順番で提供し、ワインを飲みながらゆっくり食事を楽しみます。



１１月・彩の国ふるさと学校給食月間

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
２ **合唱祭振替休日**  **１１月２４日は和食の日**	３ 文化の日 	４ **おっきりこみ風うどん・みそポテト** 「おっきりこみ」は小麦の生産が盛んな埼玉県北部や群馬県に伝わる郷土料理の煮込みうどんです。みそポテトはじゃがいもの天ぷらに甘いみそだれがかかった秩父地方の郷土料理です。	５**植水ご飯(馬宮ご飯)** 埼玉県は、米の収穫量全国１９位です。さいたま市は、県内９位の収穫量があります。見沼田んぼが有名ですが、植水中学校の周りは昔から水田が多く、おいしいお米がとれる地域です。	６ **彩の国シチュー** 彩の国シチューは埼玉県で多く生産されているにんじん、さつまいも、かぶ、ブロッコリーなどの野菜を使っています。埼玉県の豊かな農産物のおいしさを楽しめる一品です。給食のパンは、全体の小麦の３０％を埼玉県産のものを使っています。
９ **いい歯の日献立** １１月８日は「いい歯の日」です。歯の健康は体の健康と密接に関係します。歯が元気でないと食事をおいしく食べられません。噛み応えのあるものをよく食べること、カルシウムの多い食品を食べることが大切です。	１０ **きゅうり** 埼玉県はきゅうりの収穫量が全国３位。夏が旬の野菜ですが、ハウス栽培を利用してほぼ１年中生産されています。主に県北地域で多く生産されています。特に深谷市は「県内１位の規模」と紹介されています。	１１ **植水ご飯 馬宮ご飯** 植水中学校では、地元で取れたお米を２つのグループより購入しています。植水ご飯は島根地区の原田さん、馬宮ご飯は馬宮地区の森さんを代表とした７人の農家さんのグループが生産したお米を使っています。	１２**こまつな** 埼玉県は、こまつなの収穫量が全国2位。さいたま市は、県内でも1位の収穫量を誇ります。こまつなはあくが少ないので料理に使いやすく、関東地方で親しまれている青菜野菜です。東京の正月の雑煮にはこまつなが必ず入るそうです。	１３**ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム**(11/15) ２０１３年に始まったツール・ド・フランスさいたまクリテリウムは今年で１２回目を迎えます。さいたま新都心駅周辺の距離の短いコースを何周も走るため、沿道では世界最高峰のスピード感を何度も味わうことができます。
１６ **小江戸カレー** 埼玉県はさつまいもの収穫量が多く、令和５年度は全国９位。川越いもはさつまいものブランドとして江戸時代から有名です。江戸の風情を伝える町並みが残る川越は「小江戸」とよばれる人気の観光地です。	１７ **東松山やきとり ご飯・まゆ玉汁** 東松山は日本７大やきとりの街の１つです。東松山の「やきとり」は、鶏肉ではなく豚のカシラ肉をじっくり炭火で焼き、辛味のきいたみそだれを付けて食べます。まゆ玉汁は蚕のまゆが身近だった秩父地方の郷土料理です。	１８**岩槻豆腐ラーメン・ゼリーフライ** 岩槻豆腐ラーメンは、市民会館いわつきの食堂で人気のラーメンです。あっさり味のしょうゆラーメンに豆腐と挽肉のあんがたっぷりかかっています。ゼリーフライは行田市で昔から親しまれているおやつです。	１９ **市内一斉研修 （給食なし）** 	２０ **こがね飯** こがね飯は、秩父地方に伝わる郷土料理です。米にあわやきびを混ぜて炊くため金色に見えるので「こがね飯」といわれます。昔から農作業の合間や祝いの席で親しまれてきました。植水中では食べやすいようにわかめを入れた「植水風」です。
２３ 	２４ **呉汁(ごじる)** 埼玉県の郷土料理「呉汁」は、すりつぶした大豆「呉（ご）」をみそ汁に入れて作る栄養たっぷりの料理です。大豆のうま味と野菜のおいしさが味わえ、昔から農作業の合間や寒い季節によく食べられてきました。	２５ **ブルーベリー** 埼玉県では、養蚕が盛んだったころにたくさんあった桑畑の跡地を再利用するために、美里町や熊谷市を中心にブルーベリーの栽培が始まりました。観光農園もたくさんあり、ブルーベリー狩りが楽しめます。	２６ **しゃくし菜** しゃくし菜は、秩父地方でとれる野菜です。名前の由来は「しゃくし」に似た形をしているため。しゃくし菜漬けは秩父の伝統的な食品です。 学術的には「雪白体菜（せっぱくたいさい）」という名前の野菜です。	２７ **納豆・さといも** 埼玉県は、さといもの収穫量が全国 １ 位です。他県産にはない、ねっとりとした味わいが良いと評判です。「彩の国納豆」は、埼玉県産のだいずで作った粒が大きい納豆です。
３０ **大宮ナポリタン** 昔から鉄道の街として栄えた大宮。大宮ナポリタンは、鉄道や工場で働く人々が手軽に食べられる満腹メニューとして考えられました。提供しているお店が旧大宮市内にあり、埼玉県産野菜を１種類以上使うことが「大宮ナポリタン」を名乗る条件です。	**地場産物を食べよう！** 		**「地産地消（ちさんちしょう）」とは** **地域で生産された農畜産物をその地域で消費することです。学校給食では、地域で取れた安全なものを、安心して消費する「地産地消」に努めています。給食で提供している米は年間を通して埼玉県で生産されたものを使用していますが、１１～１２月の給食では特にさいたま市で生産されたお米を使用します。** 	