



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	黄	赤	緑			
				働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中		
1	水	ごはん	○	白玉汁 厚焼きたまご 栗と枝豆ごはんの具	ごはん、白玉だんご、米油、生むき栗、白いりごま	牛乳、鶏小間、厚焼きたまご、油揚げ	にんじん、だいこん、干しいたけ、はくさい、こまつな、生姜、えだ豆	669 805	23.7 27.6	
2	木	ごはん	○	三芳野菜たっぷりみそけんちん汁 豚肉のかりん揚げ 三芳産小松菜のおひたし	ごはん、米油、 里芋 、でん粉、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉、糸けすりぶし	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、長ねぎ、生姜、こまつな、もやし	710 866	25.6 30.7	
6	月	ソフトフランスパン	コーミルヒーク	ニョッキ入り豆乳コーンポタージュ ハンバーグの マッシュルームソースかけ 三芳産ごぼうサラダ	ソフトフランスパン、ポテトニョッキ、米油、きびざとう、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	コーヒーミルク、ベーコン、豆乳、ハンバーグ、ショルダーハム	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、コーンペースト、クリームコーン、パセリ、生姜、マッシュルーム、きゅうり、ごぼう	732 922	26.1 32.2	
7	火	わかめごはん	○	富(とめ)のさつま汁 さんまのみぞれ煮 変わりおひたし	わかめごはん、米油、さつまいも、ごま油	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、さんまのみぞれ煮、ショルダーハム、糸けすりぶし	にんじん、こんにゃく、長ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、ホールコーン	668 836	27.5 33.0	
8	水	ごはん	○	筑前煮 小：笹かまの磯辺揚げ 中：笹かまの二色揚げ(磯辺・加-) 三芳産大根とジャコのみぞれかけ	ごはん、米油、きびざとう、小麦粉、白いりごま	牛乳、鶏もも角切り肉、笹かまぼこ、あおのり、ちりめんじゃこ、糸けすりぶし	にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、三角こんにゃく、さやいんげん、 葉だいこん	623 762	25.5 30.6	
9	木	かぼちゃパン	○	ソース焼きそば ねぎみそパオズ(2個) あんこ豆腐	かぼちゃパン、むし中華麺、米油、杏仁豆腐	牛乳、豚小間、なると、あおのり、ねぎみそパオズ	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、甘夏缶、パイン缶、白桃缶	751 907	27.9 32.8	
10	金	ごはん	○	もやしと厚揚げのみそ汁 手作りいかフライ にんじんしりしり ★卓上ソース	ごはん、小麦粉、米油、パン粉	牛乳、鶏小間、厚揚げ、赤みそ、白みそ、いか、炒り卵、まぐろ油漬	もやし、こまつな、長ねぎ、にんじん	674 803	29.9 35.5	
13	月	ごはん	○	三芳産ほうれん草のすまし汁 たららの甘酢あんかけ 秩父かてめしの具 みかん	ごはん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、木綿豆腐、かまぼこ(いちょう型・もみじ型)、たらでん粉付き、刻み昆布、鶏小間、油揚げ	だいこん、たけのこ、しめじ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ごぼう、干しいたけ、糸こんにゃく、さやえんどう、みかん	636 766	23.5 28.1	
15	水	さきたまライス ホールパン	○	白菜のクリームスープ 鶏肉の毛呂山ゆずソースかけ 三芳産水菜とキャベツのサラダ	ライスホールパン(卵無し)、じゃがいも、米油、バター、小麦粉、きびざとう、でん粉	牛乳、ベーコン、鶏切り身	にんじん、たまねぎ、生姜、はくさい、パセリ、ゆず果汁、キャベツ、 水菜 、ホールコーン、赤ピーマン	678 791	25.0 28.7	
16	木	ごはん	○	三芳産里芋と大根のそぼろ煮 行田ゼリーフライ ふるさと漬 型抜きチーズ ★卓上ソース	ごはん、米油、 里芋 、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、鶏ひき肉、さつま揚げ、ゼリーフライ、型抜きチーズ	だいこん、にんじん、三角こんにゃく、生姜、さやえんどう、せん切りたくあん、きゅうり、キャベツ	681 780	24.3 27.0	
17	金	ごはん	○	二色本庄つみっこ 東松山やきとり丼の具 大豆とじゃこのきな粉がらめ	ごはん、小麦粉、ごま油、きびざとう、白すりごま、でん粉、米油、さつまいもペースト	牛乳、油揚げ、豚小間、赤みそ、大豆、ちりめんじゃこ、きな粉	にんじん、ごぼう、干しいたけ、だいこん、長ねぎ、はくさい、こまつな、生姜、にんにく、キャベツ、にら、アップルソース	705 845	29.4 34.6	
20	月	ごはん	○	三芳産大根と小松菜のみそ汁 さわらのねぎソースかけ ほたてごはんの具	ごはん、米油、でん粉、きびざとう、黒砂糖	牛乳、鶏小間、赤みそ、白みそ、さわらでん粉付き、ほたて、油揚げ	にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、生姜、にんにく、たけのこ、干しいたけ、さやいんげん	686 826	29.3 34.7	
21	火	麦ごはん	○	三芳野菜の彩りカレー ツナといんげんのペンネソテー りんご	麦ごはん、さつまいも、米油、ペンネマカロニ	牛乳、豚小間、スキムミルク、まぐろ油漬	にんにく、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、セロリ、赤ピーマン、さやいんげん、りんご	758 952	24.9 30.4	
22	水	中華麺	○	タンタン麺汁 揚げぎょうざ(2個) 三芳産チンゲン菜とちくわの炒めもの	中華麺、米油、黒砂糖、芝麻醤、でん粉、ラー油、白いりごま、白すりごま	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、赤みそ、ぎょうざ、白ちくわ	生姜、にんにく、長ねぎ、たけのこ、干しいたけ、キャベツ、 にんじん 、もやし、 チンゲンサイ	662 839	28.4 35.1	
24	金	茶めし	○	三芳産かぶのすりながし 豆あじのカレー竜田揚げ (小1個・中2個) 三芳産水菜とひじきのごま和え	茶めし、でん粉、米油、白すりごま、きびざとう	牛乳、ミートボール、豆あじのカレー竜田揚げ、ひじき、ささ身	たまねぎ、かぶ、こまつな、 にんじん 、キャベツ、 水菜	577 740	23.6 31.5	
27	月	ごはん	○	マーボー豆腐 春巻き ごぶ漬けきゅうり	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、ラー油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絞豆腐、赤みそ、春巻き	にんにく、生姜、にんじん、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、茎わかめ入りごぶ漬	708 844	26.9 31.1	
28	火	ごはん	○	おでん ほっけの一夜干し 野菜のりんご酢和え	ごはん、きびざとう、じゃがいも、白すりごま	牛乳、結び昆布、うすら卵、揚げボール、焼き竹輪、はんぺん、ほっけの一夜干し、油揚げ	三角こんにゃく、 だいこん 、もやし、 にんじん 、きゅうり	618 759	28.4 34.8	
29	水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産大根のみぞれうどん汁 富(とめ)のシュガースイートポテト 三芳産ほうれん草とツナの和え物	地粉うどん、きびざとう、さつまいも、米油、グリュウ糖、バター、白すりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、まぐろ油漬	にんじん 、干しいたけ、 だいこん 、まいたけ、長ねぎ、 水菜 、 ほうれんそう 、キャベツ	687 829	23.6 28.1	
30	木	ツイストパン	○	オニオンスープ カレーのポテトカップ焼き イタリアンチーズサラダ ●豆乳パンナコッタ	ツイストパン、米油、ポテトカップ、パン粉、豆乳パンナコッタ	牛乳、鶏小間、ウインナー、豚ひき肉、プロセスチーズ	たまねぎ、マッシュルーム、オニオンペースト、パセリ、生姜、トマトピューレー、ホールコーン、キャベツ、水菜、にんじん、きゅうり	604 765	22.1 27.4	
19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	675 823	26.1 31.3
							基準栄養量	640 820	24.0 30.0	

給食だより 今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

秋から冬へと変わりゆくこの時季には、たくさんの種類の『三芳やさい』が収穫されます。その中で、今月の給食に登場する10種類の『三芳やさい』が主役になったメニューを紹介します。皆さんの家の近くで採れた野菜が給食に出るかもしれませんね。旬の『三芳やさい』をよく味わっていただきましょう！

「彩の国ふるさと学校給食月間」とは、給食を通じて地場産物に触れることによって、私たちが育った「ふるさと」である埼玉県や三芳町への愛着と感謝の心を深めてもらう月間です。

今月の三芳やさいメニュー	2日(木) 三芳産小松菜のおひたし	6日(月) 三芳産ごぼうサラダ	8日(水) 三芳産葉だいこんとジャコのみぞれかけ	13日(月) 三芳産ほうれん草のすまし汁	16日(木) 三芳産里芋と大根のそぼろ煮	22日(水) 三芳産チンゲン菜とちくわの炒め物	24日(金) 三芳産かぶのすりながし	24日(金) 三芳産水菜とひじきのごま和え	29日(水) 三芳産大根のみぞれうどん汁	29日(水) 富(とめ)のシュガースイートポテト
--------------	----------------------	--------------------	-----------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------------	-----------------------	--------------------------	-------------------------	-----------------------------

※「主な使用食材の産地」「放射性物質測定結果」については、ホームページ(www.town.saitama-miyoshi.lg.jp/study/committee/gakkou_kyuusyoku.html)をご覧ください。