

日	曜	こ ん だ て			食 品 名			熱 量	たん白質
		主食	牛乳	お か ず	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	(kcal)	(g)
								小／中	小／中
27	水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産小松菜入りみぞれうどん汁 いわしの生姜煮 かぼちゃの蜜がらめ	地粉うどん、米油、きびざとう、でん粉、バター	牛乳、鶏小間、油揚げ、なると、いわしの生姜煮	にんじん、干しいたけ、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、こまつな、かぼちゃ	714 927	28.0 35.4
28	木	ごはん	○	みんなのキーマカレー コーンフライ 三芳産じゃがいものJJJJポテトサラダ	ごはん、米油、でん粉、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、まぐろ油漬け	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ダイストマト、セロリ、コーンフライ、きゅうり	767 977	23.5 29.4
29	金	ごはん	○	三芳産チンゲンサイと春雨のスープ ミートボールの甘酢あん (小学2個・中学3個) チンジャオロウスー	ごはん、米油、春雨、ごま油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、ミートボールの甘酢あん、豚せん切り肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、チンゲンサイ、生姜、たけのこ、赤ピーマン、ピーマン	601 748	27.4 34.1
1	月	コッペパン	○	大根のトマトスープ ポテトコロッケ 三芳産にんじん入りコールスローサラダ	コッペパン、米油、きびざとう、ポテトコロッケ、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、まぐろ油漬け	にんにく、にんじん、たまねぎ、だいこん、パセリ、トマトピューレー、セロリ、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	614 835	22.2 28.9
2	火	ごはん	○	三芳産小松菜入り和風ポテトボールスープ さばの塩焼き 切り干し大根のカレー炒め	ごはん、米油、ポテトボール、きびざとう、でん粉	牛乳、豚小間、油揚げ、さばの切り身、鶏小間	にんじん、しめじ、長ねぎ、こまつな、切り干し大根、ピーマン	634 766	30.6 36.5
3	水	中華麺	○	三芳産にんじん入りジャージャー麺汁 春巻き 冷凍みかん	中華麺、米油、黒ざとう、でん粉、ごま油、ラー油、白すりごま	牛乳、豚ひき肉、赤みそ	にんにく、生姜、たまねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、長ねぎ、キャベツ、春巻き、みかん	694 855	27.4 33.6
4	木	ごはん	○	三芳産小松菜入り沢煮椀 豆腐ハンバーグのおろしソースかけ 三芳産にんじんしりしり	ごはん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、豚せん切り肉、かまぼこ、とうふバーグ、まぐろ油漬け、炒り卵	にんじん、ごぼう、干しいたけ、たけのこ、こまつな、だいこん、小ねぎ	587 750	28.5 36.8
5	金	わかめごはん	○	三芳やさいと高野豆腐のみそ汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) 車ふのそぼろ煮	わかめごはん、米油、じゃがいも、でん粉、車ふ、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、高野豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身、豚ひき肉、かまぼこ	にんじん、ごぼう、長ねぎ、こまつな、生姜、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん	667 886	32.6 42.3
8	月	ごはん	○	三芳産にんじん入りもずくのみそ汁 メンチカツ 豚肉とごぼうのきんぴら	ごはん、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、もずく、赤みそ、白みそ、メンチカツ、豚せん切り肉	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、長ねぎ、ごぼう、干しいたけ、糸こんにゃく、さやいんげん	659 796	25.2 30.1
9	火	ごはん	○	三芳産じゃがいもの肉じゃが 厚焼きたまご 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、厚焼きたまご、まぐろ油漬け	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、さやいんげん、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	646 794	24.7 29.8
10	水	ピタパン	○	ミーゴレン～マレー風海鮮焼きそば～ サテー～マレー風焼き鶏～ あんにん豆腐	ピタパン、米油、蒸し中華麺、黒ざとう、きびざとう、杏仁豆腐	牛乳、えび、いか、ほたて、鶏切り身	にんじん、たまねぎ、たけのこ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、にんにく、生姜、みかん缶、りんご缶、黄桃缶	685 844	32.6 39.2
11	木	ごはん	○	三芳産じゃがいも入りミートボールスープ チキンナゲット(小学2個・中学3個) パリジャンツナサラダ	ごはん、米油、じゃがいも、シェルマカロニ、きびざとう	牛乳、豚ひき肉、チキンナゲット、まぐろ油漬け	にんにく、にんじん、たまねぎ、だいこん、パセリ、トマトピューレー、セロリ、ホールコーン、キャベツ、きゅうり	685 877	22.7 28.2
12	金	ごはん	○	三芳産じゃがいも入り豚汁 ししゃもフライ(小学1個・中学2個) 高野豆腐と切り昆布の炒め煮	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉	牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、ししゃもフライ、刻み昆布、高野豆腐	ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、生姜、干しいたけ、こまつな	587 766	25.4 32.8
16	火	ごはん	○	三芳産小松菜入りわかめスープ 揚げぎょうざ(2個) 豚肉のキムチ炒め	ごはん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、わかめ、ぎょうざ、豚小間	にんじん、たけのこ、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、セロリ、にんにく、生姜、大豆もやし、はくさいキムチ、ニラ	612 783	25.6 32.4
17	水	富(とめ)の いきなりパン	○	オニオンスープ オムレツのミートソースかけ 枝豆入りごぼうサラダ	富(とめ)のいきなりパン、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	牛乳、鶏小間、プレーンオムレツ、豚ひき肉、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、生姜、ごぼう、えだ豆	628 825	26.6 33.5
18	木	ごはん	○	きのこ汁 ハンバーグの照り焼きソースかけ 三芳産小松菜と白滝の炒め物	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、ハンバーグ(小麦あり)、豚ひき肉	干しいたけ、なめこ、しめじ、えのきたけ、長ねぎ、ほうれんそう、にんにく、しらたき、こまつな	661 885	30.4 41.2
19	金	ごはん (センター炊き)	○	三芳産かぶのすりながし かつおフライ ひじきごはんの具	ごはん、米油、でん粉、きびざとう	牛乳、肉団子、かつおフライ、鶏小間、ひじき、さつま揚げ	たまねぎ、かぶ、こまつな、にんじん、干しいたけ、糸こんにゃく、さやいんげん	662 873	26.8 35.8
22	月	ごはん	○	秋なすのみそ汁 鶏肉のごまだれかけ ツナとキャベツのレモン和え	ごはん、米油、きびざとう、白すりごま、白いりごま、でん粉	牛乳、豚小間、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、鶏切り身、まぐろ油漬け	たまねぎ、なす、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	614 750	33.6 40.2
24	水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産小松菜入りきつねうどん汁 ちくわの磯辺揚げ(小学1個・中学2個) 切り干し大根の炒め煮	地粉うどん、米油、黒ざとう、小麦粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、カットちくわ、あおのり、豚小間、さつま揚げ	たまねぎ、長ねぎ、こまつな、にんじん、切り干し大根、糸こんにゃく、さやいんげん	623 859	28.7 38.9
25	木	小学:ごはん 中学:もち麦入り ごはん (中学のみセンター炊き)	○	富(とめ)の芋カレー フランクフルト 福神漬	ごはん、もち麦、米油、さつまいも	牛乳、鶏小間、スキムミルク、フランクフルト	にんにく、にんじん、たまねぎ、なす、しめじ、チャツネ、セロリ、福神漬	719 964	23.3 30.1
26	金	ごはん	○	鶏肉入りけんちん汁 鮭メンチカツ 三芳産葉だいこんともやしのごま和え	ごはん、ごま油、じゃがいも、米油、きびざとう、白すりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、鮭メンチカツ	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、もやし、葉だいこん	604 777	23.6 29.6
29	月	食パン	○	キャベツのクリームスープ 鶏肉のオーロラソースかけ 三芳産青菜とウインナーのソテー	食パン、米油、バター、小麦粉、卵不使用マヨネーズ	コーヒーミルク、鶏小間、牛乳、鶏切り身、ウインナー	たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、生姜、ホールコーン、しめじ、こまつな、チンゲンサイ	651 827	28.7 35.1
30	火	ごはん	○	根菜のごま汁 かぼちゃコロッケ 三芳産小松菜とキャベツのおひたし	ごはん、米油、じゃがいも、白すりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、糸けずりぶし	生姜、ごぼう、にんじん、長ねぎ、かぼちゃコロッケ、もやし、こまつな、キャベツ	655 799	23.1 28.1
23回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 太字: 今月使用予定の三芳産食材。「みんなの〇〇」シリーズは8品目アレルギーフリーです。						平均栄養量	651 833	27.0 34.0
							基準栄養量	650 830	26.0 34.0

給食だより



食の備えを見直しましょう



ローリング
ストック

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいます。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心しましょう。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

さつまいもの季節がやってきます!

秋はさつまいもがおいしい季節ですね。25日の「富(とめ)の芋カレー」は、三芳町でとれたさつまいもを使ったカレーです。これからは三芳産のさつまいもを活用したメニューがたくさん登場する予定なので、楽しみにしてください。



〇初めて食べる食材で、食物アレルギーを発症してしまうことがあります。安心して給食時間を過ごしていただくためにも、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

給食センター ホームページもぜひご覧ください!



*献立予定表
(給食の写真)
*家庭向け給食レシピ集
*食育動画 (YouTube) など