



10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(添加物)	牛乳	黄	赤	緑			
1	月	ごはん	○	富(とめ)のさつまいもと鶏肉のうま煮 ニラもやし炒め りんご	ごはん、米油、 さつまいも 、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏もも角切り肉、さつま揚げ、豚小間	にんじん、 ごぼう 、干しいたけ、糸こんにゃく、さやいんげん、もやし、キャベツ、木くらげ、ニラ、りんご	700 852	27.2 33.0
2	火	わかめごはん	○	なめこ汁 あじの一夜干し かぼちゃのそぼろ煮	わかめごはん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、あじの一夜干し、鶏ひき肉	なめこ、 ごまつな 、長ねぎ、生姜、かぼちゃ	595 758	29.0 35.5
3	水	クロワッサン(卵不使用)	○	ソース焼きそば いかパオス(2個) あんにん豆腐	クロワッサン(たまごなし)、蒸し中華麺、米油、杏仁豆腐	牛乳、豚小間、なると、あおのり、いかパオス	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、みかん缶、パイナップル缶、白桃缶	724 859	26.4 30.6
4	木	ごはん	○	キャベツと油あげのみそ汁 豚肉のかりん揚げ 五目うの花	ごはん、じゃがいも、でん粉、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間(むね)、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉、鶏ひき肉、さつま揚げ、おから	にんじん、もやし、キャベツ、 ごまつな 、長ねぎ、生姜、干しいたけ	735 914	28.2 35.1
5	金	A:揚げパン(ココア) B:コッペパン、パック 中:黒パン	○	三芳産かぶとマッシュルームのスープ スコッチエッグ ほうれんそうとツナのサラダ ★卓上トマトケチャップ (中のみ)型抜きチーズ	ツイストパン、米油、ピュアココア、きびざとう、コッペパン、黒パン、ごま油、チョコレートクリーム	牛乳、鶏小間、スコッチエッグ、まぐろ油漬、型抜きチーズ	にんじん、マッシュルーム、 かぶ 、さやいんげん、生姜、ほうれんそう、キャベツ	A650 B609 762	A27.2 B27.5 34.7
9	火	ごはん	○	三芳産小松菜と豆腐のみそ汁 さんまのかば焼き 野菜のりんご酢和え	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、白すりごま	牛乳、豚小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、さんま殻粉つき	にんじん、たまねぎ、 ごまつな 、だいこん、きゅうり	681 827	27.4 33.0
10	水	こどもパン スライス 目の愛護デー	○	カラフル野菜スープ ハンバーグのデミグラスソースかけ 青菜のソテー ●お米のブルーベリータルト	こどもパン、米油、じゃがいも、きびざとう、お米のブルーベリータルト	牛乳、鶏小間(むね)、ハンバーグ、豚小間	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、さやいんげん、ほうれんそう、にんにく、ホールコーン、 チンゲンサイ 、 水菜 、キャベツ	681 888	28.0 36.6
11	木	ごはん	○	わかめスープ スタミナ焼肉 源氏豆	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、鶏小間(むね)、わかめ、豚小間、大豆	にんじん、たけのこ、もやし、えのきだけ、ほうれんそう、セロリ、にんにく、生姜、たまねぎ、ニラ	654 803	28.7 35.3
12	金	ごはん	○	みんなの富(とめ)カレー プレーンオムレツ 三芳産小松菜とちくわの炒めもの	ごはん、米油、 さつまいも 、でん粉	牛乳、鶏もも角切り肉、プレーンオムレツ、豚小間、白ちくわ	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、セロリ、 ごまつな 、もやし	707 886	25.0 30.9
15	月	A:コッペパン、パック 中:揚げパン(ココア)	○	ラビオリスープ 鶏肉のトマトソース煮 ポテトサラダ	コッペパン、黒パン、ツイストパン、米油、ピュアココア、きびざとう、ラビオリ、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、チョコレートクリーム	牛乳、豚小間、若鶏のトマトソース煮、ショルダーハム	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、キャベツ、パセリ、セロリ、えだ豆、きゅうり	A683 B650 884	A29.7 B29.0 36.2
16	火	ごはん	○	三芳産チンゲン菜と肉団子のスープ 酢豚 つぼ漬け ●ヨーグルト	ごはん、春雨、でん粉、米油、黒ざとう	牛乳、肉団子、豚もも角切り肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、 チンゲンサイ 、にんにく、生姜、たけのこ、ピーマン、つぼ漬け	733 891	26.1 31.0
17	水	埼玉産 地粉うどん	○	みぞれうどん汁 富(とめ)の大学いも 茎わかめとツナのサラダ ★卓上和風ドレッシング	地粉うどん、きびざとう、 さつまいも 、黒いりごま、水あめ、米油	牛乳、豚小間、油揚げ、なると、くきわかめ、まぐろ油漬	にんじん、干しいたけ、だいこん、長ねぎ、 ごまつな 、きゅうり、キャベツ	704 882	24.1 30.1
18	木	ごはん	○	三芳産葉だいこんのみそ汁 手作りささみカツ 車心のそぼろ煮 ★卓上ソース	ごはん、米油、小麦粉、パン粉、車心、きびざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、ささみ切り身、鶏ひき肉、かまぼこ	にんじん、もやし、長ねぎ、 葉だいこん 、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん	649 798	31.6 39.0
19	金	ごはん 21日(日)十三夜	○	ほうれんそう入り白玉汁 さばのみそ焼 秋の味覚ごはんの具	ごはん、白玉だんご、米油、生むき栗、きびざとう	牛乳、鶏小間(むね)、さばみそ焼あんかけ、鶏小間、油揚げ	にんじん、だいこん、ほうれんそう、長ねぎ、 ごぼう 、まいたけ、しめじ、えだ豆	711 863	26.7 32.2
22	月	A:黒パン B:揚げパン(ココア) 中:コッペパン、パック 中:揚げパン(ココア)	○	三芳産かぶのトマトスープ ミートボールの甘酢あん (小学2個・中学3個) ペンネソテー	黒パン、ツイストパン、ピュアココア、きびざとう、コッペパン、米油、じゃがいも、ペンネマカロニ、チョコレートクリーム	牛乳、鶏小間(むね)、ミートボール(甘酢あん)、まぐろ油漬	にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、 かぶ 、パセリ、トマトピューレ、セロリ、赤ピーマン、さやいんげん	A587 B661 801	A24.2 B24.6 32.4
23	火	ごはん	○	富(とめ)汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) 手作り鮭ひじきふりかけ	ごはん、米油、 さつまいも 、でん粉、白いりごま	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、鶏切り身、ひじき、鮭フレーク、あおのり	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	705 901	27.6 35.0
24	水	中華麺	○	カレーラクス シューチャー (いかと大根の炒め物) 手作りマラーカオ	中華麺、米油、きびざとう、ココナッツミルク、でん粉、米粉、黒ざとう	牛乳、鶏小間、かまぼこ、油揚げ、えび、鶏むねせん切り肉、すめいか、豆乳	生姜、にんにく、たまねぎ、もやし、にんじん、だいこん、干しいたけ、 チンゲンサイ	629 770	30.3 36.9
25	木	ごはん	○	かきたまみそ汁 豆腐ハンバーグのきんぴらソースかけ ほうれんそうのおひたし	ごはん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間(むね)、木綿豆腐、なると、卵、わかめ、白みそ、赤みそ、とうふバーグ、糸けすりぶし	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、 ごぼう 、さやえんどう、ほうれんそう、もやし	609 761	28.6 36.6
26	金	ごはん	○	三芳産里芋と大根のそぼろ煮 いわしフライ みかん ★卓上ソース	ごはん、米油、 里芋 、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏ひき肉、さつま揚げ、いわしフライ	生姜、にんじん、だいこん、三角こんにゃく、さやいんげん、みかん	661 800	25.4 30.2
29	月	ごはん	○	もやしと厚揚げのみそ汁 タラのねぎソースかけ 切干大根と豚肉の炒り煮	ごはん、米油、でん粉、きびざとう	牛乳、鶏小間(むね)、厚揚げ、赤みそ、白みそ、たらでん粉付き、豚小間	もやし、長ねぎ、生姜、にんにく、にんじん、切り干し大根、糸こんにゃく、干しいたけ、さやえんどう	648 796	24.7 30.8
30	火	ごはん	○	三芳産水菜とえび団子のすまし汁 厚焼きたまご 三芳産小松菜のキムチ炒め	ごはん、春雨、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、えび団子、木綿豆腐、厚焼きたまご、豚小間	にんじん、たまねぎ、 水菜 、にんにく、生姜、大豆もやし、 ごまつな 、はくさいキムチ	648 792	28.8 35.3
31	水	ソフトフランス パン(スライス) ハロウィン	○	富(とめ)のさつまいもシチュー 照り焼きチキン ごぼつなサラダパンの具 ●かぼちゃプリン	ソフトフランス、 さつまいも 、バター、米油、小麦粉、きびざとう、でん粉、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ、かぼちゃプリン	牛乳、鶏小間(むね)、プロセスチーズ、鶏切り身、まぐろ油漬	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、セロリ、ホールコーン、ごぼう、きゅうり	749 930	30.0 36.6
22回	5日(金)、15日(月)、22日(月)は小学校を2グループに分け、異なる主食を提供します。 A:三小・上小・竹小 B:藤小・唐小		※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	675 837	27.5 34.0	
						基準栄養量	650 830	26.0 34.0	

保護者の方へ 24日(水)にMIYOSHIオリオンピアード給食の一環でマレーシア料理を提供します。『カレーラクス』はココナッツミルクが入ったマレーシアらしさ溢れる料理です。ココナッツをご家庭で口にする機会はありませんが、給食を通して様々な食経験を積んでもらいたく、今回初めて給食に取り入れました。学校給食では、お子様の健康を守るため、「給食で初めて口にする食材」がないようお願いしております。お子様が今までにココナッツを食べたことがあるか、あらかじめ確認をお願いします。(身近な飲食物…サブレ菓子、ドーナツ、タピオカミルク、タイカレー等)

※「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 (<https://www.town.saitama-miyoshi.lg.jp/study/committee/kyushoku/>) をご覧ください。