



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 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品			
1 火	ごはん	○	富(とめ)のさつまいも 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) 車心のそぼろ煮	ごはん、さつまいも、 でん粉、米油、車心、 きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤 みそ、白みそ、鶏切り身、 豚ひき肉、かまぼこ	にんじん、こんにゃく、 長ねぎ 、 生姜、たまねぎ、干しいたけ、 さやいんげん	655 834	29.7 38.0	
2 水	ごはん	○	三芳産小松菜入りなめこ汁 さばの照り焼き ねっとり三芳産里芋のポテトサラダ	ごはん、 里芋 、卵不使 用マヨネーズ	牛乳、豚小間、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ、さばの照 り焼き、まぐろ油漬	にんじん、なめこ、 長ねぎ 、 こま つな 、きゅうり	664 840	28.9 36.4	
4 金	ごはん	○	マーボー豆腐 ひじき入りポークシューマイ(2個) 手作りにんじンドレッシングの 三芳やさいサラダ	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、絞り豆 腐、赤みそ、ひじき入り ポークシューマイ、ささみ	にんにく、生姜、にんじん、たけ のこ、干しいたけ、 長ねぎ 、 だ いこん 、 水菜 、たまねぎ	627 792	27.3 34.0	
7 月	麦ごはん	○	富(とめ)の芋カレー 鶏肉のマーレード焼き 三芳産水菜とツナのサラダ	麦ごはん、米油、 さつ まいも 、マーレード、 きびざとう	牛乳、豚小間、スキ ムミルク、鶏切り 身、まぐろ油漬	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、 ホールトマト、 ほうれんそう 、チャツネ、生 姜、キャベツ、 水菜 、きゅうり	714 928	30.9 38.0	
8 火	ごはん	○	切り干し大根のみそ汁 豚肉とごぼうの炒め物 レバーとポテトのオーロラソース和え	ごはん、米油、きびざ とう、ごま油、でん 粉、じゃがいも、卵不 使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、油揚げ、木 綿豆腐、赤みそ、白みそ、 豚肩ロース肉、豚レバー、 粉付き	にんじん、切り干し大根、えのき だけ、 こまつな 、 長ねぎ 、たまね ぎ、ごぼう、さやいんげん	668 827	28.7 35.3	
9 水	埼玉産 地粉うどん	○	鶏肉入りけんちんうどん汁 笹かまの狭山茶揚げ (小学1個・中学2個) 三芳産ほうれん草の変わり白和え	地粉うどん、米油、 里 芋 、小麦粉、芝麻醬、 きびざとう、卵不使用マ ヨネーズ、白すりごま	牛乳、鶏小間、笹かまぼ こ、厚揚げ	にんじん、 だいこん 、ごぼう、干 しいたけ、 長ねぎ 、 ほうれんそ う	671 813	30.5 37.0	
10 木	こどもパン	○	三芳産チンゲン菜のクリームスープ ハンバーグのマッシュルームソースかけ りんご	こどもパン、米油、 じゃがいも 、バター、 小麦粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、ハンバーグ	にんじん、たまねぎ、しめじ、 チ ンゲンサイ 、マッシュルーム、り んご	633 871	26.8 35.4	
11 金	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 鮭マヨメンチカツ 三芳産葉だいこんともやしのごま和え	ごはん、米油、きびざ とう、白すりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、木 綿豆腐、赤みそ、白みそ、 鮭マヨメンチカツ	たまねぎ、 かぶ 、もやし、にんじ ん、 葉だいこん	600 776	24.7 30.8	
15 火	フラワーロール	○	トマトンスープ~肉団子入りトマトスープ~ クックット~かにクリームコロッケ~ スタンポット ~三芳産ほうれん草入りマッシュポテト~ 【中学のみ】バックソフトチーズ	フラワーロール、米油、 きびざとう、かにクリー ムコロッケ、じゃがいも	牛乳、肉団子、ウ インナー、ソフト チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 セロリ、キャベツ、バジルペース ト、ドライバジル、トマトピュー レー、 ほうれんそう	656 883	21.9 28.6	
16 水	ごはん	○	三芳産小松菜入りかきたま汁 富(とめ)のさつまいものみそそぼろ 大豆の甘辛揚げ ●埼玉県産ゆずゼリー	ごはん、でん粉、ごま 油、 さつまいも 、きび ざとう、米油	牛乳、鶏小間、なると、 卵、豚ひき肉、赤みそ、大 豆	たまねぎ、 長ねぎ 、 こまつな 、生 姜、にんじん、小ねぎ、ゆずゼ リー	701 863	29.0 35.8	
17 木	ごはん	○	じゃが豚キムチ 豆腐ハンバーグのきのこソースかけ 三芳産小松菜とじゃこのふりかけ	ごはん、米油、じゃが いも、きびざとう、で ん粉、白いりごま	牛乳、豚小間、とうふパー グ、ちりめんじゃこ、糸け ずりぶし	生姜、にんじん、たまねぎ、しら たき、はくさいキムチ、ニラ、し めじ、えのきだけ、 こまつな	610 765	29.4 37.3	
18 金	ごはん	○ 中学 250ml	鶏肉入りみそけんちん汁 いわしの三芳産長ねぎソースかけ 東松山やきとり丼の具	ごはん、米油、 里芋 、 きびざとう、ごま油、 白すりごま、でん粉	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ、いわしの 澱粉つき、豚小間	にんじん、ごぼう、 だいこん 、こ んにゃく、 こまつな 、にんにく、 生姜、 長ねぎ 、キャベツ、ニラ、 アップルソース	688 889	32.9 42.9	
21 月	ツイストパン	○	和風スパゲッティ フランクのケチャップソースかけ ミニ白玉ポンチ	ツイストパン、スパ ゲッティ、米油、きび ざとう、白玉だんご	牛乳、鶏小間、フランク フルト	にんにく、 にんじん 、たまねぎ、 しめじ、ピーマン、みかん缶、パ イン缶	651 857	25.3 31.7	
22 火	ごはん	○	みんなのハッシュドポーク プレーンオムレツ とめっこサラダ	ごはん、米油、黒ざとう、米 粉、でん粉、 さつま いも 、きびざとう	牛乳、豚小間、プ レーンオムレツ、 ベーコン	にんにく、 にんじん 、たまねぎ、 マッシュルーム、トマトピュー レー、 水菜 、 こまつな	624 779	23.3 29.3	
24 木	ごはん	○	かわじま呉汁 行田ゼリーフライ 秩父かてめしの具	ごはん、じゃ がいも、米油、きびざ とう	牛乳、鶏小間、大豆、赤み そ、白みそ、ゼリーフライ イ、豚せん切り肉、油揚げ	だいこん 、たまねぎ、 長ねぎ 、 こま つな 、 にんじん 、ごぼう、干しい たけ、糸こんにゃく、さやえんどう	665 836	25.7 31.5	
25 金	わかめごはん	○	三芳産里芋と鶏肉のみそ煮 ほっけの一夜干し 切り干し大根の和風マヨ和え	わかめごはん、米油、 里芋 、きびざとう、卵 不使用マヨネーズ	牛乳、鶏角切り肉、赤み そ、ほっけの一夜干し、ま ぐろ油漬	生姜、 にんじん 、ごぼう、三角こ んにゃく、たけのこ、さやいんげ ん、切り干し大根、赤ピーマン、 きゅうり、ゆかり	644 830	31.2 38.6	
28 月	ごはん	○	豚汁 富(とめ)のさつまいもと 鶏肉の甘酢あえ	ごはん、米油、じゃが いも、でん粉、 さつま いも 、黒ざとう	牛乳、豚小間、白みそ、赤 みそ、鶏角切り肉	ごぼう、 だいこん 、 にんじん 、 た まねぎ 、こんにゃく、 長ねぎ 、に んにく、生姜、たけのこ、ピーマ ン、赤ピーマン、みかん	669 815	27.1 33.1	
29 火	食パン	○ コ ミ ル ク ヒ ク	豆乳コーンポタージュ チキンのフレイク焼き キャベツのマリネ	食パン、卵不使用マヨ ネーズ、米パン粉、 コーンフレイク、米 油、きびざとう	コーヒーマルク、鶏小間、 豆乳、鶏切り身	たまねぎ、 にんじん 、ホールコー ン、コーンペースト、クリーム コーン、マッシュルーム、パセ リ、キャベツ、きゅうり	600 791	30.0 39.8	
30 水	中華麺	○	三芳産長ねぎ入りみそラーメン汁 春巻き 三芳産チンゲン菜入り海そうサラダ	中華麺、米油、黒ざと う、きびざとう	牛乳、豚小間、なると、赤 みそ、ささみ、海そうミツ クス	生姜、にんにく、 にんじん 、たま ねぎ、もやし、メンマ、キャベ ツ、 長ねぎ 、春巻き、ホールコー ン、 チンゲンサイ 、きゅうり	624 777	26.5 32.3	
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	651 830	27.9 35.0
							基準栄養量	650 830	26.0 34.0

給食だより

学校給食費(11月分) 口座振替日は11月30日(水)です。 ☆給食費はすべて食料費です。ご理解ご協力をお願いします。

11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。「彩の国ふるさと学校給食月間」とは、「地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習を行うなど、地元産食材の一層の活用を図るとともに地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進する取組み」です。そのため、今月は、郷土食や地場産野菜を取り入れた給食を例月よりも多く提供します。また、令和4年7月11日(月)から9月2日(金)の間に、「給食レシピコンクール」と題して各校から給食レシピを募集しました。テーマは、「三芳やさい(さつまいも・里芋・小松菜)を使用したイチオシメニュー」です。応募があったレシピの中から4つの料理を今月の給食で提供します。

給食レシピコンクール結果発表



給食センターホームページにも掲載する予定なので、楽しみにしてください!

給食センターホームページにも掲載する予定なので、楽しみにしてください!

給食センターホームページに掲載する予定なので、楽しみにしてください!

給食センターホームページに掲載する予定なので、楽しみにしてください!

給食センターホームページに掲載する予定なので、楽しみにしてください!

食感が楽しいで賞

2日(水)「ねっとり三芳産里芋のポテトサラダ」
竹間沢小学校4年生考案メニュー!
ねっとりとした食感の三芳の
おいしい里芋を存分に味わう
ことのできるサラダです。

ごはんに合わせて賞

16日(水)「富(とめ)のさつまいものみそそぼろ」
藤久保小学校6年生考案メニュー!
ホクホクとした甘いさつまいもと
みそ味のそぼろの相性は抜群です。
ごはんもすすみます。

素材が生きているで賞

22日(火)「とめっこサラダ」
三芳小学校6年生考案メニュー!
カリカリに炒めたベーコン・さつ
まいも・小松菜・水菜が入った、
食感も彩りも良いサラダです。

ワクワクする味付けて賞

28日(月)「富(とめ)のさつまいもと鶏肉の甘酢あえ」
藤久保小学校4年生考案メニュー!
鶏肉と野菜に甘酸っぱいあんが絡んだ食欲
そそるおかずです。具材がゴロっと
入っていて、食べ応えも抜群です。

給食センターホームページに掲載する予定なので、楽しみにしてください!